TIMESEDLER

TIL BRUG VED

GYMNASTIKUNDERVISNING

FOR

MANDLIGE ELEVER

VED

K. A. KNUDSEN.

3. UDGAVE.

KØBENHAVN.
I HOVEDKOMMISSION HOS J. FRIMODT.
J. S. NIELSENS BOGTRYKKERI.
1905.

22501267580

TIMESEDLER

TIL BRUG VED

GYMNASTIKUNDERVISNING

FOR

MANDLIGE ELEVER

VED

K. A. KNUDSEN.

3. UDGAVE.

KØBENHAVN.
I HOVEDKOMMISSION HOS J. FRIMODT.
J. S. NIELSENS BOGTRYKKERI.
1905.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

303950
Apiax Ole.

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. welMOmec
Call No. pam QT255 1905 K74t

1. Timeseddel.

1. **Opstilling paa 1 eller 2 Rækker.** 69. *)
   Træd an! el.: I to Rækker træd an!
2. **Retstilling.** 69. **Hvilstilling.** 70.
   Alle — ret! Paa venstre — hvil! el.: Paa højre — hvil!
3. **Vendinger** (kan i Begyndelsen tages som Hop). 73.
   Venstre**) — om! Om — kring! Til venstre om — kring!
   (Med Hop venstre — om! Med Hop om (til venstre om) — kring!)
4. **Retning** (først i Flankeopstilling). 74.
   Retning!
5. **Inddeling.** 77.
   Til to (tre) del ind! el.: Inddeling til to (tre)!
6. **Rækkeaabning** fra Flankeopstilling. 75, 6.
   Første Række 2 (1) Skridt til venstre, anden Række 2 (1) Skridt til højre — gaa! el.: Med 2 (1) Skridt aabn Rækkerne — gaa! Med to (1) Skridt slut Rækkerne — gaa!
7. **Udrykning fra Flankeopstilling.** 78, g og 79, h, i.
   Er Rækkerne aabnede med 2 Skridt, kommanderes: Etter 1 Skridt til venstre, Toer 1 Skridt til højre — gaa! el.: Etter (Toer) 2 Skridt til venstre — gaa! Er Rækkerne aabnede med et Skridt, kommanderes: Toer (Etter) 1 Skridt til højre (venstre) — gaa!
   Kender Eleverne Udrykningen, kan Kommandoen forkortes til: Etter og Toer ryk ud (ind) — gaa; eller

---

*) Tallene efter Øvelserne viser hen til de Sider, paa hvilke Øvelserne er omtalte i: Haandbog i Gymnastik ved Gymnastikkommissionen, 2. Udg. Har man 1. Udgave af Haandbogen, skal man se een eller et Par Sider længere frem eller tilbage, end de nærværende Tal angiver.

**) Naar Kommandoen til en uligesidig Øvelse er ganske ens for begge Siders Vedkommende, anføres kun Kommandoen til den ene Side.

Etter (Toer) ryk ud (ind) — gaa! — Er Eleverne opstillede paa 1 Række, kommanderes efter Inddeling til tre: Etter 1 (2) Skridt til venstre, Treer 1 (2) Skridt til højre — gaa! el.: Etter og Treer ryk ud (ind) — gaa!

8. **St. Hoftefatn.** (først langsomt). 71.
Hofter — fat! Hænder — ned!

9. **Vingst. Fodslutning.** 115.
Fødder — slut! Fødder — ud! el.: Fødder slut og Fødder — ud! el.: Med høj Tælling (til 8, 9, 10 osv.) Fodslutning — begynd! Holdt!

10. **Vingst. Hælhævning.** 116.
Hæle — hæv! Hæle — sænk! el.: Hælhævning — et! — to!

11. **St. Hvd. bøjn. bag.** 159.
Hoved bagud — bøj! Opad — før! el.: Hovedbøjning bagud — et! — to!

12. **St. A. bøjn.** (først langsomt). 157.
Arme — bøj! Arme nedad — stræk! el.: Armbøjning — et! — to! (Uden Tælling) Armbøjning — begynd! Holdt!

13. **Vingst. Kr. bøjn. bag.** (først halvt). 135.
(Halvt) Bagud — bøj! Opad — stræk! el.: (Halv) Kropbøjning bagud — et! — to!

14. **Vingst. Kr. fældn. fremad.** 147.
Fremad — fæld! Opad — stræk! el.: Kropfældning fremad — et! — to!

15. **Støtst. Hælhævn. og Knæbøjn.** (Ribbe, Væg, Bom). 118, 2. Venstre Side imod, til Ribber (Bom) — løb! Højre Haand i Hofte, venstre Haand i Hoftehøjde — fat! Hæle — hæv! Knæ — bøj! Knæ — stræk! Hæle — sænk! Det samme — et! — to! — tre! — fire! Hænder — ned! Støtten kan ogsaa tages med begge Hænder: Ansigtet imod, til Ribber (Væg) — løb! I Skulderhøjde Hænder — støt! osv.

16. **Faldhæng. Still.** sen. **Krophævn.** 133, 25 og 202. Bommen — fat! (Til Begyndere kan derefter kommanderes: Arme — bøj!) Faldhæng — et! Krop — hæv! Krop — sænk! el.: Krophævning — et! — to! Fra Stilling — op! (Begyndere trækker Fødderne rigtigst og lettest tilbage, naar det gøres efter Kommandoen: Krop hæv!) Hænder — ned!

17. **Vingst. Fodflytn. til Siden** (i 1 Tempo). 121.
Hofter — fat! Venstre Fod til Side — sæt! Fod tilbage — sæt! Fodflytning til Siden — et! — to! — tre! — fire!

18. **Vingbr.st. Sidebøjn.** 127.
Venstre Fod til Side, Hofter — fat! Til venstre — bøj! Opad — stræk! el.: Sidebøjning — et! — to! — tre! — fire! Eller dersom Bevægelsen skal gaa fra den ene Side til den anden: Sidebøjning, til venstre — et! Til højre — to! Det samme — et! — to! osv. Opad — stræk!

19. **Bøjst. Armstrækn. udad.** (p. Tæll og i Takt m. høj Tæll.) 158. Arme — bøj! Arme udad — stræk! Arme — bøj! el. Armstrækning udad — et! — to! el.: Med høj Tælling Armstrækning udad — begynd! Holdt! Arme nedad — stræk!

20. a) **Almindelig Gang.** 81. b) **Almindeligt Løb.** 90. c) **Taagang.** 85. d) **Appelgang** (med Appel paa hvert Skridt).
a) Fremad — gaa! Alle — holdt! b) Fremad — gaa! Giv Agt — løb! Almindelig Gang — gaa! c) Fremad — gaa! Hæle — hæv! Hæle — sænk! d) Med Appel paa hvert Skridt — gaa! Almindelig Gang — gaa!

21. **Buehæng. Still.** (Ribbe, Bom; i Beg. Fatning noget over Hovedhøjde). 133, 24.
Ansigtet imod, til Ribber — løb! el.: til Bommen — løb! To (een) Ribber højere end Hovedet, Ribbe — fat! el.: Bommen — fat! Buehæng — et! — to! Fra Stilling — et! — to! Hænder — ned!

22. **Vingst. hurtig Hælhævn. og Knæbøjn.** 118, 4. (Kan i Beg. øves med Støtte ved Ribbe el. Bom; her bruges samme Redskab som i 21. Kommandoen til Støtte som i 15). Hurtig Hælhævning og Knæbøjning — et! — to! — tre! — fire!

23. **St. Hop p. Stedet.** 166.
(Kan i Beg. øves med Støtte ved Ribbe el. Bom; her bruges da samme Redskab som i 21 og 22. Kommandoen til Støtte som i 15). Paa Tælling et Hop paa Stedet — et! — to! — tre! — fire! — fem! el.: Uden Tælling, et Hop paa Stedet — hop! (I Beg. bør Hoppet ikke ske uden Tælling længere end til Nedspringet; Knæstrækningen og Hælsænkningen kommanderes af Læ-

reren med fire! — fem! Derpaa kan man lade Øvelsen ske uden Tælling indtil Hælsænkningen; denne kommanderes da med: fem! Knæbøjningen i Nedspringet kan af og til gøres dyb, for at man kan faa lært at gøre Nedspringet blødt.

24. **Dybdespring fremad** (fra Bænk el. Skammel). 172.
Paa Bænken (Skamlen) — op! Med Fremkastning af venstre Fod, Dybdespring fremad — spring! Omkring (til venstre omkring) — op! osv. el.: Med samlet Aftryk Dybdespring fremad — spring! Takten for Nedspringet kan Eleverne tælle højt med et — to — tre (et, naar Fodbalderne naar Gulvet, to, for Knæstrækningen, tre, for Hælsænkningen).

25. **Frontst. Brystn.** 177.
Bommen — fat! Til Brystning — op! Fra Stilling — ned! Hænder — ned! (Nedspringet fra Brystning kan med Fordel deles i to Tempo for Begyndere: Fra Stilling — et! (langt) — to! (kort). Paa et! føres Benene langsomt frem, paa to! svinges de hastigt tilbage og Nedspringet sker.)

26. **Lodret udvendigt Overspring, Redskab paa langs** Buk el. Hjælper. 184,4.

27. **St. forlæns Kolbøtte.** 217, 1.

28. **St. Armfør. udad.** 152.
Armføring udad — et! — to!

29. **Almindelig Gang.** 81.

---

2. Timeseddel.

A. 1. **Skridt fremad og baglæns.** 74.
Et (to, tre) Skridt fremad (baglæns) — gaa!

2. **Vingst. Fodflytn. til Siden i 2 Tempo.** 122.
Hofter — fat! Fødder til Side — et! — to! Fødder tilbage — et! — to! Naar Øvelsen skal ske uden Tælling, kommanderes: Fødder til Side — sæt! (I sidste Tilfælde kan man med Fordel lade Eleverne tælle Takten højt i Beg.)

3. **Vingst. Hvd. drejn.** 159.
Hoved til venstre — drej! Fremad — drej! el.: Hoveddrejning — et! — to! — tre! — fire! el.: Hoved til venstre — drej! Til højre — drej! Fremad — drej!
4. **Bøjst. Armstrækn. opad** (p. Tæll. og i Takt m. høj Tæll.) 158. Arme — bøj! Arme opad — stræk! Arme — bøj! el.: Armstrækning opad — et! — to! el.: Med høj Tælling, Armstrækning opad — begynd! Holdt!
5. **Vingbr.st. Kropbøjn. bagud.** 135.
Hofter — fat! Venstre Fod til Side — sæt! Bagud — bøj! Opad — stræk! Fod tilbage — sæt! Hænder — ned!
6. **Vingbr.st. Kropfældn. fremad.** 147.
Udgangsstilling som i 5. Fremad — fæld! Opad — stræk! osv.
7. **Strækbr. st. Still.** (Paa Tælling.) Med Armstrækning opad Fødder til Side — et! — to! Med Armstrækning nedad Fødder tilbage — et! — to! el.: (Uden Tælling) Fødder til Side, Arme opad — stræk! Fødder tilbage, Arme nedad — stræk!
8. **Støtst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.** 118, 7.
Venstre Side imod, til Ribber — løb! Højre Haand Hofte, venstre Haand i Hoftehøjde — fat! el. Ansigtet imod, til Ribber (Væg) — løb! I Skulderhøjde Hænder — støt! Hæle — hæv! Knæ dybt — bøj! Knæ — stræk! Hæle — sænk! el.: Hælhævning og dyb Knæbøjning — et! — to! — tre! — fire! Hænder — ned!

B.*) 2. a) **Modhæng.** og b) **Frahæng. Still.** 134, 1 og 2.
Til Bommen — løb! a) Med Overgreb — op! b) Med Undergreb — op! Fra Stilling — et! — to! — tre!
3. **Vingslutst. Hælh.** 190, 1.
Fødder slut og Hofter — fat! Hæle — hæv! Hæle — sænk! Fødder ud og Hænder — ned.
4. **Vingbr.st. Kropvridn.** 126.
Udg. som i 5. Til venstre — vrid! Fremad — vrid! Til højre — vrid! Fremad — vrid! el.: Kropvridning — et! — to! — tre! — fire! el.: Til venstre — vrid! Til højre — vrid! Fremad — vrid! el.: Kropvridning, til venstre — et! Til højre — to! Fremad — tre! osv.

---

*) Spændbøjning (B. 1.) tages ikke med før i 4. Timeseddel.

5. **Bøj** (sen. **favn**) **br. st. Kropbøjn. bagud** (i Takt med Aandedrættet).
Venstre Fod til Side, Arme — bøj! (Med hurtig Armføring udad venstre Fod til Side — sæt!) (I Takt med Aandedrættet) Kropbøjning bagud — et! — to! Venstre Fod tilbage, Arme nedad — stræk! (Med hurtig Armsænkning venstre Fod tilbage — sæt!)
6. **Vingvinkelst. Kropbøjn. nedad.** 148, 3.
Hofter — fat! Fremad — fæld! Nedad — bøj! Fremad — stræk! Opad — stræk! Hænder — ned! Efter Fremadbøjningen kan man lade Begyndere fatte om Benene, for at de kan trække sig længere ned.
7. a) **Hurtig Gang.** 84, h. b) **Almindeligt Løb.** 90.
a) Fremad — gaa! Hurtig Gang — gaa! Almindelig Gang — gaa! b) Fra almindelig Gang: Giv Agt — løb! Almindelig Gang — gaa!
8. **Buehæng. Krophævn.** *) 203. Ribber eller Bom i Hovedhøjde. Ribbe (Bommen) — fat! Buehæng — et! — to! Krop — hæv! Krop — sænk! el.: Krophævning — et! — to! Fra Stilling — et! — to! Hænder — ned!
9. a) **St. Hop p. Stedet m. Armkastn. udad.** 166, 1, g.
(Paa Tælling) Et Hop paa Stedet med Armkastning udad — et! — to! — tre! — fire! — fem! el.: (Uden Tælling) Et Hop paa Stedet med Armkastning udad — hop! I Begyndelsen lader man Eleverne standse i Nedspringet og tæller: fire! — fem! for Knæstrækningen og Hælsænkningen. b) **Spring fremad m. 1 Skr. Till.** 169, 2, a.
(Paa Tælling) Spring fremad, 1 Skridts Tilløb, begynd med venstre — et! — to! — tre! — fire! el. (Uden Tælling) Spring fremad, 1 Skridts Tilløb, begynd med venstre — spring! I Begyndelsen lader man Eleverne standse i Nedspringet og tæller: tre! — fire! for Knæstrækningen og Hælsænkningen. c) **Frontst. Brystning m. hurtig Gentagelse af Spr.**
Bommen — fat! Til Brystning — op! Ned og op — spring! Fra Stilling — ned! d) **St. indv. Opspr. i Sadel.** Nedspr. m. enkelt Aftryk. 180.
Kast venstre Fod frem i Nedspringet!

*) Anden Hævøvelse her og i de følgende Timesedler kan medtages, dersom der er tilstrækkelig god Tid; ellers kan den bruges paa første Hævøvelses Plads til Ombytning med denne.

C. 1. **Vingst. hurtig Hælhævn. og Knæbøjn** (i Takt m. høj Tæll.). 119, 4.
Med høj Tælling hurtig Hælhævning og Knæbøjning — begyndt! Holdt!

2. **Vingslutst. Sidebøjn.** 127, 3. (i Takt med Aandedrættet).
Fødder slut og Hofter — fat! Til venstre — bøj! Opad — stræk! el.: Sidebøjning — et! — to! — tre! fire! Fødder ud og Hænder — ned!

3. **Favst. Armforombøjn.** 156.
Armstrækning udad — et! — to! el.: Arme udad — stræk! el.: Arme udad — før! Arme forom — bøj! (i Beg. langsomt). Arme udad — før! (i Beg. langsomt). Det samme — et! — to! Armstrækning nedad — et! — to! el.: Arme nedad — stræk! el.: Arme nedad — sænk!

4. **St. Armføring fremad-opad.** 153, 7.
Arme fremad-opad — før! Arme fremad-nedad — sænk! el.: Armføring fremad-opad — et! — to!

5. **St. Hvd. bøjn. bagud** (som Aandedrætsøvelse). 159.
(Med dyb Aanding) Hovedbøjning bagud — et! — to! (Brugt som Aandedrætsøvelse skal Hovedbøjning bagud aldrig kommanderes med: Hoved bagud — bøj! Opad — før! da det med denne Kommando er vanskeligt at holde Takten for Aandedrættet).

---

3. Timeseddel.

A. 1. **Skridt i forskellig Retning.**
F. Eks.: Et Skridt fremad, et Skridt til venstre — gaa!

2. **St. Hvd. bøjn. til Siden.** 159, J, 4.
Hoved til venstre — bøj! Opad — før! el.: Hovedbøjning til Siden — et! — to! — tre! — fire! el. dersom Bevægelsen skal gaa fra den ene Side til den anden: Hoved til venstre — bøj! Til højre — bøj! Opad — før!

4. a) **St. Armstrækn. opad** (p. Tæll. og i Takt m. høj Tæll.), 158, 6. b) **Bøjst. ensidig Armstrækn. opad og nedad.** 158, 13.
a) (Paa Tælling) Armstrækning opad — et! — to! — tre! — fire! el.: Med høj Tælling Armstrækning opad — begynd! Holdt! b) Arme — bøj! Venstre Arm opad, højre Arm nedad — stræk! Byt om — et! — to! Armstrækning nedad — et! — to! (Paa et! bøjes begge Arme; paa to! strækkes de ned). Man kan ogsaa standse paa et! i Ombytningen og derfra kommandere: Armene nedad — stræk!
5. **Strækbr. st. Kropbøjn. bagud.** 135 (i Takt med Aandedrættet).
Med Armstrækning opad Fødder til Side — et! — to! (I Takt med Aandedrættet) Kropbøjning bagud — et! — to! Med Armstrækning nedad Fødder tilbage — et! — to!
6. **Vingbr. vinkelst. Armbøjn.** 147.
Venstre Fod til Side, Hofter — fat! Fremad — fæld! Arme — bøj! Hofter — fat! Det samme — et! — to! Opad — stræk! Venstre Fod tilbage, Hænder — ned!
7. **Vingst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.** 118, 8.
Hofter — fat! Hæle — hæv! Knæ dybt — bøj! Knæ — stræk! Hæle — sænk! el.: Hælhævning og dyb Knæbøjning — et! — to! — tre! — fire! Hænder — ned!

B. 2. **Modhæng. og Tværhæng. Armgang.** 207. 1, 4.
3. **Strækslutst. Hælhævn.** 190, 1.
Fødder — slut! (paa Tælling) Armstrækning opad — et! — to! el.: Arme opad — stræk! el.: Armsving opad — et! Hæle — hæv! Hæle — sænk! Armstrækning nedad — et! — to! el.: Arme nedad — stræk! el.: Armsving nedad — et!
4. **Halvstrækslutst. Sidebøjn.** 127, 3.
Fødder slut og Arme — bøj! Højre Arm opad, venstre Arm nedad — stræk! Til venstre — bøj! Opad — stræk! Arme byt om — et! — to! el.: (Uden Tælling) Arme byt — om! el.: Armsving — et! Til højre — bøj! Opad — stræk! Arme — bøj! Fødder ud og Arme nedad — stræk!

5. **Rygligg. Benløftn.** 140, 1.
Paa Ryggen — ned! (Til Begyndere kommanderes: Hæle — hæv! Knæ dybt — bøj! Paa Ryggen — ned!) Halv (hel) Benløftning — et! — to! Fra Stilling — op! el.: Alle — ret! Armene skal i Udgangsstillingen være strækstillede.

6. **St. Armsving opad** (først langsomt). 155, C, 1.
Armsving opad (langsomt) — et! — to! (hastigt — et! — to!)

7. a) **Omtrædningsgang.** 82. b) **Almindeligt Løb.** 90. c) **Taagang.** 85.
a) Omtrædningsgang — gaa! Almindelig Gang — gaa! b) Giv Agt — løb! Almindelig Gang — gaa! c) Hæle — hæv! Hæle — sænk!

8. **Frahæng. Krophævn.** 204, 4.
Med Undergreb — op! Krop — hæv! Krop — sænk! Fra Stilling — ned!

9. a) **St. Hop paa Stedet med Kvartvend.** 166.
Et Hop paa Stedet med Vending til venstre — et! — to! — tre! — fire! — fem! el.: (Uden Tælling) Et Hop paa Stedet med Vending til venstre — hop!
b) **Spring fremad med 2—3 Skr. Till.** 169, 2, a.
Spring fremad, 2 (3) Skridts Tilløb, begynd med venstre — spring! (Eleverne kan tælle Takten i Nedspringet højt med: et — to — tre.
c) **Frontst. Brystn.** (177, 1.) **med forl. Nedsving** (143, 5).
Bommen — fat! Til Brystning — op! Hænder — vend! Forlæns Nedsving — et! (Forlæns Nedsving kan med Begyndere tages i tre Afdelinger: 1. Kroppen føres til lodret Stilling med Hovedet nedad; man hænger paa Laarene med Knæene strakte: 2. man svinger ned og hænger i bøjede Arme med Knæene bøjede og stærkt løftede: 3. Fødderne sættes til Gulvet. Der kommanderes da: Forlæns Nedsving i tre Afdelinger — et! — to! — tre!) Hænder — ned! d) **Udvendigt Opspring.** 181, 2. e) **Indvendigt Overspring.** 183, 2. f.) **Løb under og Spring over Svingtov.** 232. g) **Hovedst. Still.** 219. C. 1.

C. 1. **Vingslutst. Kropvridn.** 126.
Fødder slut og Hofter — fat! Til venstre — vrid! Fremad — vrid! el.: (I Takt med Aandedrættet) Krop-

vridning — et! — to! — tre! — fire! Fødder ud og Hænder — ned!

2. **Favnst. Armslag.** 156, G., 2.
Armstrækning udad — et! — to! el.: Arme udad — stræk! el.: Arme udad — før! Armslag — et! — to! (Det første Par Slag bør gøres langsomt, for at Eleverne kan lære at føre Underarmenene fuldt vandret). Armstrækning nedad — et! — to! el.: Arme nedad — stræk! el. Arme nedad — sænk!
3. **St. Armfør. udad** (med Hælh.) 152.
Armføring udad — et! — to! (Med Hælhævning Armføring udad — et! — to!)

---

4. Timeseddel.

A. 1. **Skridt og Vendinger.**
F. Eks.: Et Skridt fremad, venstre — om!
2. **St. Hvd. bøjn. bagud.** 159.
Hoved bagud — bøj! Opad — før! el.: Hovedbøjning bagud — et! — to!
3. **Favnst. Armfør. fremad,** 153, 4. (sen. **Bøjst. Armstr. fremad.** 157, 1).
Armstrækning udad — et! — to! Arme fremad — før! Arme udad — før! el.: Armføring fremad — et! — to! Hænderne vendes i Begyndelsen af Armføringen fremad og udad. Armstrækniug nedad — et! — to! (Som Indledning til Armstrækning fremad, under hvilken det er Begyndere vanskeligt at holde Skulderbladene tilbagetrukne, kan denne Øvelse tages som **bøjst. Arm str. udad med Armfør. fremad.** Efter: Arme — bøj! kommanderes der: Arme udad — stræk! Arme fremad — før! Arme — bøj! Det samme — et! — to! — — tre! To! udtales langsomt, et! og tre! meget hurtigt). (sen. **Bøjst. Armstr. fremad.** 157, 1. Arme — bøj! Arme fremad — stræk! Arme — bøj! el.! Armstrækning fremad — et! — to! Arme nedad — stræk!)

4. **Vingbr. st. hurtig Kropvridn.** 126, 3.
Venstre Fod til Side, Hofter — fat! Hurtig Kropvridning (til venstre) — et! — to! (til højre) — tre! — fire! Venstre Fod tilbage, Hænder — ned!
5. **Ving** (sen. **stræk**) **br.vinkelst. Kropbøjn. nedad.** 148, 4.
Venstre Fod til Side, Hofter — fat! Fremad — fæld! Nedad — bøj! Fremad — stræk! Opad — stræk! Venstre Fod tilbage, Hænder — ned! (Med Armstrækning opad, Fødder til Side — et! — to! Fremad — fæld! o. s. v. Med Armstrækning nedad, Fødder tilbage — et! — to!). Er Armene strækstillede, kan man, ikke mindst i Begyndelsen, lade være at standse i Vinkelstillingen og lade Bevægelsen ske hurtigt („for ligesom at springe over Fejlene") og kommandere: Hurtigt, nedad — bøj! Hurtigt, opad — stræk! Øvelsen kan gøres uden Standsning i den nedadbøjede Stilling; der kommanderes da: Hurtig Kropbøjning nedad-opad — et! Man søger at slaa Hænderne i Gulvet saa langt foran Fødderne som muligt.
6. **St. Nakkefatn.** (først langsomt) 71, 4.
(Langsomt) Nakke — fat! (Langsomt) Hænder — ned! Det samme hurtigt — et! — to!
7. **Vingbr.st. Hælhævn. og Knæbøjn.** (kan i Beg. øves m. Støtte v. Ribbe el. Bom). 118, 4.
Venstre Fod til Side, Hofter — fat! Hæle — hæv! Knæ — bøj! Knæ — stræk! Hæle — sænk! el.: Hælhævning og Knæbøjning — et! — to! — tre! — fire! Venstre Fod tilbage, Hænder — ned! (Støtten bør tages med Siden mod Ribbe eller Bom, for at Knæene kan faa Plads: Venstre Side imod, til Ribber (Bommen) — løb! Højre Fod til Side, højre Haand Hofte, venstre Haand i Hoftehøjde (el. Bommen) — fat! osv.)

B. 1 **St. Spændbøjn. m. Hælhævn.** (u. Fatn. 1 Fods Afstand) 197.
Ryggen imod, til Ribber — løb! Et halvt Skridt fremad — gaa! Armstrækning opad — et! — to! el.: Armsving opad — et! Bagud — bøj! Fat! Hælhævning — et! — to! Opad — stræk! Hofter — fat! Fremad — fæld! Nedad — bøj! Fremad — stræk! Opad — stræk! Hænder — ned!

2. **Skiftn. mel. faldhæng. og buehæng. Still.** (I Beg. Bommen i Hovedhøjde) 202.
Til Bommen — løb! Bommen — fat! Faldhæng — et! Skiftning mellem Fald- og Buehæng — et! — to! Det samme — et! — to! Fra Stilling — op! Hænder — ned! (Skiftningen mel. Fald- og Buehæng gaar lettest for Begyndere, naar der forud kommanderes: Krop — hæv!
3. **Ving** (sen. flet) **st. Fod bagopløftn.** 191.
Hofter — fat! (Nakke — fat!) Venstre Fod bagop — — løft! Fødder byt om — et! — to! Fod tilbage — sæt!
4. **Ving** (sen. flet) **knæst. Kropbøjn. bagud.** ([a]) u. og [b]) m. yderligere Bøjning af Knæene) 137, 6.
Hofter — fat! Hæle — hæv! Knæ dybt — bøj! Paa Knæ — ned! el.: uden forudgaaende Knæbøjning: Paa Knæ — et! — to! Paa et! lægges venstre Knæ ned lidt bagved og til Siden for højre Hæl, paa to! højre ud for og en Fodlængde fra venstre; el.: Paa Knæ — ned! hvorpaa det samme gøres uden Tælling (Nakke — fat!) a) Bagud — bøj! Opad — stræk! b) Med Bøjning af Knæene, bagud — bøj! Opad — stræk! (Hofter — fat!) Fra Stilling — et! — to! — tre! Paa et! indtages dyb Hugstilling, paa to! strækkes Knæene, paa tre! sænkes Hælene; el.: Fra Stilling — et! — to! Paa et! sættes venstre Fod frem til halvknæstaaende Stilling, paa to! rejser man sig op og flytter højre Fod hen til venstre. Den sidste Opgang kan ogsaa ske uden Tælling paa Kommandoen: Fra Stilling — op! Hænder — ned!
5. **Flet** (sen. stræk) **ridesidd. Kropvridn.** 126, 7.
Skamler (Bænke) — frem! Staar man med Ansigtet mod Redskabet, kan der kommanderes: (Kast venstre Ben over) I Ridestilling — ned! Nakke — fat! (Armstrækning opad — et! — to!) Til venstre — vrid! Fremad — vrid! Fra Stilling — op! Skamler (Bænke) — bort!
6. **Ving** (sen. bøj) **fremligg. Kropbøjn. bagud** (sen. **Vingfrembueligg. hurtig Hoveddrejn.**) 148.
Skamler (Bænke) — frem! Til Fremligning — ned! Med Hoftefatning (Armbøjning), bagud — bøj! (Hurtig Hoveddrejning — et! — to! — tre! — fire!) Paa

Hænder — støt! Fra Stilling — op! Skamler (Bænke) — bort!

7. a) **Gang med fast Fodslag,** b) **Almindeligt Løb.** 90. c) **Kvartvend. m. Holdt under Gang.**
a) Med fast Fodslag og langsom Takt, fremad — gaa! Almindelig Gang — gaa! b) Fremad — gaa! Giv Agt — løb! Almindelig Gang — gaa! c) Alle, venstre — om — holdt! Venstre om, fremad — gaa!
8. **Modhæng. Armgang.** 107, 1. (Bommen tages i saa faa Tag som muligt).
9. a) **St. Hop p. Stedet m. Omkringv.** 166.
a) (Paa Tælling) Et Hop paa Stedet med Omkringvending til venstre — et! — to! — tre! — fire! — fem! (Uden Tælling) det samme — hop! I Begyndelsen kan man lade Eleverne standse i Nedspringet og tælle: fire! — fem! for Knæstrækningen og Hælsænkningen. b) **Spring fremad m. 1 Skr. Till. og Kvartvend.** Spring fremad, 1 Skridts Tilløb og Vending, begynd med venstre — spring! Det samme med højre — spring! Ogsaa her bør Nedspringet ske paa Tælling i Begyndelsen. c) **Højdespr. m. 1 Skr. Till.** over lav Bom, Bænk, Snor el. lign. Nedspringet bør i Begyndelsen ske paa Tælling. d) **Sidest. Hævspr. i Dobbeltbom.** 174. e) **St. Opspr. i og uden om Sadel.** Nedspr. m. enk. Aftryk. 180. f) **Udv. Overspr.** Hest p. tv. m. P. 184. g) **Bagl. Kolbøtte.** 218. h) **Rygligg. Rejsn. m. Benkrydsn.** 225.

C. 1. **St. Hælhævn.** (med dyb Aanding). (Med dyb Aanding) Hælhævning — et! — to!
2. **Vingst. Kropbøjn. bagud.** 135.
3. **Vingst. Kropfældn. fremad.** 147.
4. **Favnst. Armslag.** 156. G. 2.
Armstrækning udad — et! — to: el.: Arme udad — stræk! el.: Arme udad — før! Armslag — et! — to! osv.
5. **St. Armfør. udad.** 196, 2 b.
Med dyb Aanding Armføring udad — et! — to!

5. Timeseddel.

A. 1. **Vingst. Fodflytn. til Siden m. Hælhævn.** 122, 9 a.
Fodflytning til Siden med Hælhævning — et! — to! — tre! — fire! (højre) et! — to! — tre! — fire! el.: (Uden Tælling) Fodflytning til Siden med Hælhævning — begynd! Holdt!

2. **St. Hvd. bøjn. til Siden.** 159.
Hoved til venstre — bøj! Opad — før! el.: Hovedbøjning til Siden — et! — to! — tre! — fire!

3. **Bøjstr. Armstrækn. opad og udad.** 158.
Arme — bøj! Armstrækning opad og udad — et! — to! — tre! — fire! el.: (Uden Tælling) Armstrækning opad og udad — begynd! Holdt!

4. **Bøjbr.st. Kropbøjn. bagud m. Armstrækn. udad.** (Haandfl. opad, i Takt med Aandedrættet). Venstre Fod til Side, Arme — bøj! Med Armstrækning udad (Haandfladen opad) halv Kropbøjning bagud — et! — to! osv.

5. **Fletbr. Kropvridn.** 126.
Venstre Fod til Side, Nakke — fat! Til venstre — vrid! Fremad — vrid! el.: Kropvridning — et! — to! — tre! — fire! Venstre Fod tilbage, Hænder — ned!

6. **Vingst. hurtig Hælhævn. og dyb Knæbøjn.** (kan i Beg. øves m. Støtte), 118, 8.
(Venstre Side imod, til Ribber (Bommen) — løb! Højre Haand Hofte, venstre Haand i Hoftehøjde — fat! el.: Ansigtet imod, til Ribber — løb! Hænder — støt!) Hofter — fat! Hurtig Hælhævning og dyb Knæbøjning — et! — to! — tre! — fire! Hænder — ned!

B. 1. **St. Spændbøjn. m. Hælh.** (1 Fods Afstand). 198 a.
Ryggen imod, til Ribber — løb! Et halvt Skridt fremad — gaa! Armstrækning opad — et! — to! el.: Arme opad — stræk! el.: Armsving opad — et! Bagud — bøj! Fat! Hælhævning — et! — to! (Ved Spændbøjning bør der ikke kommanderes: Hæle — hæv! Hæle — sænk! da det tager længere Tid). Opad — stræk! Fremad — fæld! Nedad — bøj! Fremad — stræk! Opad — stræk! Armstrækning nedad — et! — to! el.: Arme nedad — stræk! el.: Armsving nedad — et!

2. **Entrestill.** 201.
Til Bommen (Tovet) — løb! Til Entring, venstre Ben — op! Ned!

3. **Støtst. (Støttaast.) Knæløftn.** (sen. m. hurtig Ombytn.) 117, D. 1.
Ansigtet imod, til Ribber (Bommen) — løb! Hænder — støt! el.: Venstre Side imod, til Ribber (Bommen) — løb! Højre Haand Hofte, venstre Haand i Hoftehøjde — fat! (Hæle — hæv!) Venstre Knæ — løft! Knæ — sænk! (Venstre Knæ — løft! (Hurtigt) Byt om — et-to! Paa et-to! sættes hurtigt venstre Fod ned og højre Knæ løftes).
4. **Favn** (sen. **halving-halvstræk**) **br.st. Sidebøjn.** 127.
Med Armstrækning udad Fødder til Side — et! — to! el.: (Uden Tælling) Fødder til Side, Arme udad — stræk! Til venstre — bøj! Opad — stræk! el.: Sidebøjning — et! — to! — tre! — fire! (Venstre Fod til Side, Arme — bøj! Venstre Haand Hofte fat, højre Arm opad — stræk! Til venstre — bøj! Opad — stræk! Arme byt om — et! — to! osv.)
5. **Høj haandligg. enkelt Benløftn.** (sen. **m. A. bøjn.**) lav Bom el. Bænk. 138.
Til Bommen (Bænken) — løb! Haandligning — et! — to! Enkelt Benløftning — et! — to! — tre! — fire! (Arme — bøj! Arme — stræk! el.: Armbøjning — et! — to! Fra Stilling — et! — to!)
6. **Ving** (sen. **bøj**) **frembueligg, Kropfældn. fremad.** 148.
Skamler (Bænke) — frem! Til Fremligning — ned! Med Hoftefatning (sen.: Med Armbøjning) bagud — bøj! Fremad — fæld! Bagud — bøj! Paa Hænder — støt! Fra Stilling — op! Skamler (Bænke) — bort!
7. a) **Appelgang m. Appel p. hvert 3. Skr.** 85, i. b) **Almindeligt Løb.** 92. c) **Sidegang.** 87, 2.
a) Med Appel paa 3 fremad — gaa! Alle — holdt! Fra almindelig Gang kommanderes: Med Appel paa 3 — gaa! Almindelig Gang — gaa! c) Sidegang til venstre — gaa! Alle — holdt! (sker i 3 Tempo). Fra almindelig Gang kommanderes: Sidegang til venstre, højre — om! (om! falder paa højre Fod). Fremadgang, venstre — om! (om! falder paa samlede Fødder).
8. **Modhæng. Armgang. med Sidesv.** 207, 1.
9. a) **Vingst. Hop p. Stedet m. Benspredn. og -samling.** 166, h. b) **Spring fremad med 2 Skr. Till. og Kvartvend.**

a) Hofter — fat! Hop paa Stedet med Benspredning og -samling — et! — to! — tre! — fire! — fem! (el.: — hop!) Hænder — ned! b) Spring fremad, 2 Skridts Tilløb og Vending (til højre), begynd med venstre — spring! Det samme (med Vending til venstre), begynd med højre — spring! c) **Højdespr. med 2 Skr. Till.** over lav Bom, Bænk el. Snor. d) **Frontst. Hævspr. i Dobbeltbom.** 174 flg. (den underste Bom kan i Beg. erstattes af en Snor, der holdes lidt til Nedspringssiden for øverste Bom). e) **Højdespr. op paa lav Plint** med 2—3 Skr. Till. Nedspr. med samlet Aftryk; sen. øves Nedspr. i umiddelbar Fortsættelse af Opspr. og da baade med enkelt og samlet Aftryk. f) **Opsidn. m. Till.** (med Standsning i lodret Stilling). Hest p. l. m. P. 180. g) **Hovedst. Still.**

C 1. **Vingst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.**
Hofter — fat! Hælhævning og Knæbøjning — et! — to! — tre! — fire!

2. **Bøjbr.st. Kropbøjn. bagud m. Armstrækn. opad** (i Takt med Aandedrættet).
Venstre Fod til Side, Arme — bøj! Med Armstrækning opad Kropbøjning bagud — et! — to! Venstre Fod tilbage, Arme nedad — stræk!

3. **Fletslutst. Sidebøjn.** 127.
Fødder slut og Nakke — fat! Til venstre — bøj! Opad — stræk: el.: (i Takt med Aandedrættet) Sidebøjning — et! — to! — tre! — fire!

4. **Favnst. Armfør. opad.**
Arme udad — før! Hænder — vend! (Med dyb Aanding) Armføring opad — et! — to! Arme nedad — sænk!

---

6. Timeseddel.

A 1. **Vingst. Fodflytn. fremad.** 121, 3.
Hofter — fat! Venstre Fod fremad — sæt! Fod tilbage — sæt! el.: Fodflytning fremad — et! — to! — tre! — fire! Hænder — ned!

2. **Bøjst. Armstr. fremad og udad. 158.**
Arme — bøj! Armstrækning fremad og udad — et! — to! — tre! — fire! el.: (Uden Tælling) Armstrækning fremad og udad — begynd! Holdt! Arme nedad — stræk!

3. **Strækbr.st. Kropbøjn. bagud. 135.**
Med Armstrækning opad Fødder til Side — et! — to! el.: (Uden Tælling) Fødder til Side, Arme opad — stræk! (Halvt) Bagud — bøj! Opad — stræk! (el.: Med dyb Aanding Kropbøjning bagud — et! — to!) Med Armstrækning nedad Fødder tilbage — et! — to! el.: (Uden Tælling) Fødder tilbage, Arme nedad — stræk!

4. **Vingbr. vinkelst. hurtig Hvd. drejn. 147.**
Fra Udgangsstillingen i 3, strækbredst. Still., kommanderes: Hofter — fat! Ellers: Venstre Fod til Side, Hofter — fat! Fremad — fæld! Hurtig Hoveddrejning — et! — to! — tre! — fire! Opad — stræk! Er Hoftefatningen kommanderet fra strækbredst. Still.. indtages Retstillingen bedst ved: Venstre Fod til højre (el.: Højre Fod til venstre), Hænder — ned! Ellers: Venstre Fod tilbage, Hænder — ned!

5. **Vinggangst. Kropvridn. 126.**
Venstre Fod fremad, Hofter — fat! Til venstre — vrid! Fremad — vrid! Fødder byt om — et! — to! Til højre — vrid! Fremad — vrid! Højre Fod tilbage, Hænder — ned!

6. **Bøjhugst. Armstrækn. opad. 119.**
Arme — bøj! Hæle — hæv! el.: Med Hælhævning Arme — bøj! (Hælhævningen skal da ske hurtigt). Knæ — bøj! Armstrækning opad — et! — to! Knæ — stræk! Hæle — sænk! Arme nedad — stræk! el.: Med Hælsænkning Arme nedad — stræk! (Hælsænkningen skal da ske hurtigt, uden at man falder tungt ned paa Hælene; Legemets Vægt skal holdes fremme over Fodbalderne derunder).

B. 1. **Br. st. Spændb. m. Hælh. 1 Fods Afst.**
Ryggen imod, til Ribber — løb! Et halvt Skridt fremad — gaa! Med Armstrækning opad Fødder til Side — et! — to! el.: (Uden Tælling) Fødder til Side, Arme opad — stræk! Bagud — bøj! Fat! Hælhævning — et! — to! Opad — stræk! Fremad — fæld! Armbøjning — et! — to! Nedad — bøj! Fremad — stræk!

Opad — stræk! Med Armstrækning nedad Fødder tilbage — et! — to! el.: (Uden Tælling) Fødder tilbage, Arme nedad — stræk!

2. **Entring** i vandret Bom, 214, el.: **Entring** i Tov, 214.
3. a) **Støttrapst.** (**Støttaatrapst.**) **Knæstrækn. bagud** 117. Ansigtet imod, til Ribber (Bommen) — løb! Hænder — støt! el.: Venstre Side imod, til Ribber (Bommen) — løb! Højre Haand Hofte, venstre Haand i Hoftehøjde — fat! (Hæle — hæv!) Venstre Knæ — løft! Knæ bagud — stræk! Knæ — løft! Knæ — sænk! (Hæle — sænk!) Hænder — ned! b) **Almindelig Ligevægtsg. A. fv.** 194.
4. **Strækbr.st. Kropvridn.** (el. **Bøjbr. vridst. Armstrækn. opad**), (sen. **Bøjbr.st. hurtig Kropvridn. m. Armstrækn. opad**) 126.
   Med Armstrækning opad Fødder til Side — et! — to! el.: Fødder til Side, Arme opad — stræk! Til venstre — vrid! Fremad — vrid! Med Armstrækning nedad Fødder tilbage — et! — to! el.: Fødder tilbage, Arme nedad — stræk! (Venstre Fod til Side, Arme — bøj! Til venstre — vrid! Armstrækning opad — et! — to! osv.) (sen.: Venstre Fod til Side, Arme — bøj! Med Armstrækning opad hurtig Kropvridning — et! — to! — tre! — fire! Venstre Fod tilbage, Arme nedad — stræk!)
5. **Strækst.** (sen. **strækvinkelst.**) **Armsving nedad-bagud** (sen. **Armsving fremad**). 147.
   Armstrækning opad — et! — to! el.: Arme opad — stræk! el.: Armsving opad — et! Armsving nedad-bagud — et! — to! (sen.: Armsving fremad — et! — to!) (sen. Fremad — fæld! Armsving nedad-bagud — et! — to! (sen. Armsving fremad — et! — to!) Opad — stræk! Armstrækning nedad — et! — to! el.: Arme nedad — stræk!
6. **Støtstr. st. Knæløftn. og -strækn.** 139.
   Ryggen imod, til Ribber — løb! I Strækhøjde Ribbe — fat! Knæ — løft! Knæ — stræk! Knæ — bøj! Knæ — sænk! Hænder — ned!
7. a) **Omkringvend. under Gang.** 83, e. b) **Sideløb** 95, 2. a. c) **Gang m. Hælhævn. p. hvert Skr.**
   a) Om — kring! el.: Til venstre om — kring! Øvelsen kan indledes ved, at Eleverne gør Vendingen paa

Stedet: Venstre Fod fremad — sæt! Om — kring! Det samme — et! — to! Fod tilbage — sæt! Højre Fod fremad — sæt! Til venstre om — kring! Det samme — et! — to! osv. b) Sideløb til venstre, giv Agt — løb! Alle — holdt! Efter nogen Øvelse tages Sideløbet bedst fra Fremadgang: Sideløb til venstre, højre — om! Om! falder paa højre Fod. Almindelig Gang, venstre — om! c) med Hælhævning paa hvert Skridt fremad — gaa! Alle — Holdt! (Takten er temmelig langsom).

8. **Skraahæng. Krophævn.** Hvd. p. S. af Bommen. 204, 5.
Til Bommen — løb! Med Skraagreb, venstre Haand forrest, — op! Krop — hæv! Krop — sænk! el.: Krophævning — et! — to!

9. a) **St. Hop p. Stedet med Arm- og Benkastning udad.** 166, i. b) **Spring fremad med 3 Skr. Till. og Kvartvend.** Et Hop paa Stedet med Arm- og Benkastning udad — et! — to! — tre! — fire! — fem! el.: — hop! b) Spring fremad, 3 Skridts Tilløb og Kvartvending, begynd med venstre — spring! c) **Højdespr. m. 3 Skr. Till.** over lav Bom, Bænk el. Snor. d) **Hævspr. i Dobbelttov el. Ringe m. forl. el. bagl. Till.** 175. e) **St. indv. Opspr. i Sadel m. forud antydet indv. og udv. Opspr.** 181. f) **Brystv. Sidespring.** Hest p. tv. u. P. 185. g) **Udv. Overspr.** Buk p. tv. 184. h) **Lodret Haandlign.** 1) ved Ribbe el. 2) ved Fremadbøjn. over Bom. 139. h 1) Ryggen imod. til Ribber — løb! 1 Skridt fremad — gaa! Lodret Haandligning — et! — to! (Efterhaanden kommer Fødderne saa højt op og Hænderne saa tæt ind til Ribben, at Benene kan føres ud fra Ribben. Hovedet bøjes godt bagud og Legemet har da omtrent samme Stilling som ved haandst. Still.) Fra Stilling — et! — to! — tre! Paa et! flyttes Hænderne et Skridt fremad (og Taaspidserne hages atter mod en Ribbe); paa to! trækkes Fødderne ned til Hænderne og Kroppen rejses op i dyb Hugstilling; paa tre! indtages Retstillingen. — h 2) Bommen sættes mellem Knæ- og Hoftehøjde. Til Bommen — løb! Armstrækning opad — et! — to! el.: Arme opad — stræk! Benopslag — et! — to! Paa et! bøjes Kroppen forover, saa at

Hænderne saa vidt muligt naar Jorden; paa to! føres Benene samlede og strakte op over Hovedet til haandst. Still. Fra Stilling — op! Benene føres paa sidste Kommandoord ned og Fødderne sættes til Jorden saa langt ind under Bommen, man kan; Kroppen svinges derpaa op til Strækstilling. (Man maa ikke begynde for tidlig paa at rejse den op, da Benene saa let gaar opad igen, og man kommer til at ligge paa tværs over Bommen og vipper, indtil man gerne falder ned paa Hænderne igen). Armstrækning nedad — et! — to! el.: Arme nedad — stræk!

C. 1. **Vingst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.** 118, 8.
Hofter — fat! Hæle — hæv! Knæ dybt — bøj! Knæ — stræk! Hæle — sænk! el.: Hælhævning og dyb Knæbøjning — et! — to! — tre! — fire! (el.: begynd! Holdt!) Hænder — ned!

2. **Fletbr.st. Sidebøjn.** 127.
Venstre Fod til Side, Nakke — fat! el.: Med Armstrækning opad Fødder til Side — et! — to! Nakke — fat! el.: Fødder til Side, Nakke — fat! (I sidste Tilfælde fattes Nakken først i sidste Tempo af Fodflytningen). Til venstre — bøj! Opad — stræk! el.: Sidebøjning — et! — to! — tre! — fire! (i Takt med Aandedrættet).

3. **Favnbuest. Armslag.** 135.
Arme udad — før! Bagud — bøj! Armslag — et! — to! Opad — stræk! Arme nedad — sænk!

4. **St. Armfør. udad-opad.** 153, 5.
Armføring udad-opad — et! — to! — tre! — fire! el. udført i to Tempo med dyb Aanding: Med dyb Aanding Armføring udad-opad — et! — to!

---

7. Timeseddel.

A. 1. **Vingst. Fodflytn. skraat fremad.** 122.
Hofter — fat! Fodflytning skraat fremad — et! — to! — tre! — fire! el.: (Uden Tælling) Det samme — begynd! Holdt! Hænder — ned!

2. **St. Hvd. bøjn. fremad. 159.**
Hoved fremad — bøj! Opad — før! (Hovedet bøjes overordentlig lidt fremad, men Hagen trækkes meget stærkt indad; man skal forsøge at se sin egen Hals.
3. **Bøjst. Armstr. opad og bagud. 158.**
Arme — bøj! Armstrækning opad og bagud — et! — to! — tre! — fire! el.: (Uden Tælling) Det samme — begynd! Holdt! Arme nedad — stræk!
4. **Vinggangst. Kropbøjn. bagud. 136.**
Hofter — fat! Venstre Fod fremad — sæt! el.: Venstre Fod fremad, Hofter — fat! Bagud — bøj! Opad — stræk! Fødder byt om — et! — to! el.: Fødder byt — om! osv.
5. **Vinggangst. Kropfældn. fremad. 147.**
Udg. som i 4. Fremad — fæld! Opad — stræk! osv.
6. **Vingst. Udfald skraat fremad.**
Hofter — fat! Fødder — slut! Fødder — ud! Til Udfald venstre Fod skraat fremad — sæt! Fod tilbage — sæt! Hænder — ned! Efter at et Udfald er gjort, kan der kommanderes: Fødder byt om — et! — to! el.: (Uden Tælling) Fødder byt — om!

B. 1. **St. Spændb. m. Hælh. 2 Fods Afstand. 198.**
Ryggen imod, til Ribber — løb! 1 kort Skridt fremad — gaa! Armstrækning opad — et! — to! el.: Arme opad — stræk! el.: Armsving opad — et! Bagud — bøj! Fat! Hælhævning — et! — to! Opad — stræk! Fremad — fæld! osv.
2. **Frahæng. forlæns Opsving.** (Bom i Beg. i Skulderhøjde). 143, 5.
Til Bommen — løb! Er Bommen i Skulderhøjde, kommanderes: Venstre Fod fremad — sæt! Med Undergreb — fat! Er den i Strækhøjde, kommanderes: Med Undergreb — op! Forlæns Opsving — et! Forlæns Nedsving — to! Man kan føre Legemet ned med et Sving bagud og gøre Nedspringet i det derpaa følgende kraftige Fremsving saa langt foran Bommen som muligt. Man kan ogsaa gøre Nedsvinget i 4 Afdelinger, men paa en mere anstrengende Maade end i 3. Timeseddel 9 c. 1) Kroppen føres temmelig langsomt ned under Bommen, idet Benene glider strakte nedad Bommen, og standses, naar Fødderne er komne ned til den. 2) Benene sænkes ned til vandret Stilling og holdes der.

Samtidig bøjes Armene (senere holdes de strakte). 3) Benene sænkes ned til Udg. 4) Nedspring. Kommandoen er da: (I 4 Tempo) Forlæns Nedsving — et! — to! — tre! — fire!

3. a) **Støttaast. (Støttaatrapst.) Knæstrækn. fremad.** (Støtte mod Bom el. Kammerater). 117.
b) **Ligevægtsg. m. Vend.** 194.
a) Bommen sættes omtrent i Hoftehøjde. Til Bommen — løb! Hænder — støt! Hæle — hæv! Venstre Knæ — løft! Knæ — stræk! Knæ — bøj! Knæ — sænk! Skal Støtten tages mod Sidekammeraternes Skuldre, rykker Etterne 1 Skridt frem foran Toerne (i Frontopstilling); paa Kommandoen: Toer, Hænder — støt! lægges Hænderne frem paa Etternes Skuldre. Skal Etterne gøre Øvelsen, kommanderes blot: Om — kring!

4. **Strækbr.st. Sidebøjn.**
Fødder til Side, Arme opad — stræk! el.: Sidebøjning — et! — to! — tre! — fire! Til venstre — bøj! Opad — stræk!

5. a) **Haandligg. Hoveddrejn.**, b) **Haandligg. enkelt Benløftn.**, c) **Haandligg. Armbøjn.** 138, 2.
Haandligning — et! — to! el.: Med Fremadløb paa Hænder Haandligning — et! — to! a) Hurtig Hoveddrejning — et! — to! — tre! — fire! b) Venstre Ben — løft! Sænk! el.: Enkelt Benløftning — et! — to! — tre! — fire! c) Hænder indad — drej! Arme — bøj! Arme — stræk! el.: Armbøjning — et! — to! Fra Stilling — et! — to! el.: (Uden Tælling) Fra Stilling — op!

6. a) **Bøjbr. vinkelst. Amrstrækn. udad el. opad.**
b) **Favnbr. vinkelst. Armfør. opad.** 147.
a) Venstre Fod til Side, Arme — bøj! Fremad — fæld! Armstrækning udad (opad) — et! — to! b) Fødder til Side, Arme udad — stræk! Fremad — fæld! Armføring opad — et! — to! Opad — stræk! Fødder tilbage, Arme nedad — stræk!

7. a) **Appelgang med Appel p. hvert 4. og 5. Skr.** 85, i.
b) **Sideløb m. Omkringvend.** c) **Strækg.** 86, 1.
a) Med Appel paa 4 og 5, fremad — gaa! Almindelig Gang — gaa! b) Fra Fremadgang: Sideløb til højre, venstre — om! Om — kring! Til venstre om — kring! (Vendingen skal altid ske til den Side, til hvilken man

løber. Er Eleverne i to Rækker, kan bageste Række fatte Formandens Hofter; ved Omkringvendingen kan da enten den bageste svinge den forreste rundt, eller den bageste kan slippe Taget og hver gøre Vendingen for sig, hvorpaa den, som saa bliver bagest, fatter den forrestes Hofter. Den forreste fatter sine egne Hofter). Fremadgang, venstre — om! c) Strækgang — gaa! Almindelig Gang — gaa!

8. **Modhæng. Krophævn.** 204, 3.
Til Bommen — løb! Med Overgreb — op! Krop — hæv! Sænk: el.: Kropbævning — et! — to! (Bom i Beg. i Hovedhøjde; paa Kommandoen: Bommen — fat! anbringes Hænder og Arme i den rette bøjmodhæng. Still. Hæng! Fødder tages fra Jorden og Benene føres strakte lidt bagud. Staa! Fødderne sættes atter til Jorden.)

9. a) **St. Hop med strakte Knæ.** 167. b) **St. Hop fremad** (p. Række el. over Kridtstreger). 167.
a) Hop med strakte Knæ — begynd! Holdt! (Øvelsen kan ske i og uden Takt.). b) Et Hop fremad — et! — to! — tre! — fire! — fem! el.: (Uden Tælling) Et Hop fremad — hop!
c) **Skraaspring i Højden m. 1 Skr. Till.** 171. d) **Brystsv. Sidespring med Kropstr.** (Bom, Plint, Hest p. tv. m. P.). 186. e) **St. indv. Overspr. m. forud antydet indv. og udv. Opspr.** 183. f) **Udv. Overspr.** Hest p. tv. m. P. 184. g) **Indv. Overspr.** Hest p. tv. m. P. (Knæene optrukne i Overspr.). 183. h) **Haandst. Still. med Støtte** mod Væg el. Hjælper. 219.

C. 1. **Fletst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.** 118.

2. **Foldbr. vinkelst. Armslag.** 147.
Venstre Fod til Side, Arme forom — bøj! Fremad — fæld! Armslag — et! — to! osv.

3. **Vingbr. st. Kropvridn.** 126.

4. **St. Armfør. fremad-opad-udad-nedad.** 196.
Med dyb Aanding, Armføring fremad-opad-udad-nedad — et! — to! el.: (Uden Tælling) — begynd! Holdt!

8. Timeseddel.

A. 1. **St. Armfør. udad m. Hælh.** 151. A. 1.
Armføring udad med Hælhævning — et! — to!

2. **St. Hvd. bøjn. fremad og bagud.** 159. 3.
Hoved fremad — bøj! Bagud — bøj! Fremad — bøj! osv. Opad — før!

3. **Bøjst. Armstr. opad-udad-fremad.** 158.
Arm — bøj! Armstrækning opad-udad-fremad — et! — to! — tre! — fire! — fem! — seks! el.: (Uden Tælling) — begynd! Holdt!

4. **Bøjgangbuest. Armstrækn. opad.** 136.
Venstre Fod fremad, Arme — bøj! Bagud — bøj! Armstrækning opad — et! — to! Opad — stræk! Fødder byt om — et! — to! el.: (Uden Tælling) Fødder byt — om! osv.

5. **Vinggangvinkelst. Kropbøjn. nedad.** 147.
Venstre Fod fremad, Hofter — fat! Fremad — fæld! Nedad — bøj! Fremad — stræk! Opad — stræk! Fødder byt — om! osv.

6. **Vingst. Fremfald fremad** (sen. **bagud**). 122.
Hofter — fat! Til Fremfald venstre Fod fremad (bagud) — sæt! Fod tilbage — sæt! el.: Fødder byt om — et! — to! osv.

B. 1. **Br. st. Spændb. m. Hælh.** 2 F. Afst. 198.
Ryggen imod til Ribber — løb! 1 kort Skridt fremad — gaa! Med Armstrækning opad Fødder til Side — et! — to! el.: (Uden Tæll.) Fødder til Side, Arme opad — stræk! Bagud — bøj! Fat! Hælhævning — et! — to! Opad — stræk! Fremad — fæld! osv.

2. **Klavrestill.** 201, efterfulgt af **Bøjhæng. forl. Omsv.** 2 Tov. 142.
Til Tovene — løb! Med venstre Haand øverst — fat! Med venstre Ben foran — op! Ned! (Højre Ben kan godt sættes foran, fordi venstre Haand er øverst og omvendt). Hænder — ned! Forlæns Omsving — et! Baglæns Omsving — et! Det giver en god og morsom Øvelse at standse efter et halvt Omsving og strække Legemet ud til lodret Stilling med Hovedet nedad. Der kan da f. Eks. kommanderes: Halvt Omsving — et!

3. a) **Ving** (sen. **flet**) **st. Knæløftn.** 191. b) **Ligevægtsgang m. Knælen.** 195 (først paa Gulv).
a) Hofter — fat! (sen.: Nakke — fat!) Venstre Knæ — løft! Knæ — sænk! Hænder — ned!
4. **Høj sideligg. Benløftn.** (sen. **sideligg. Benløftn.**). (Bom, Bænk). 128, 129.
Haandligning — et! — to! Til Sideligning højre om og højre Hofte — fat! el.: Paa venstre Haand Sideligning — et! — to! — tre! Benløftning — et! — to! Byt om — et! — to! (paa et! Haandligning; paa to! Sideligning). Fra Stilling — et! — to! — tre!
5. **Flet** (sen. **stræk**) **st. lændestøttet Kropbøjn. bagud.** (Bom, Hjælperkæde.) 135.
Bommen noget over Hoftehøjde. Ryggen imod, til Bommen — løb! Nakke — fat! (Arme opad — stræk!) Bagud — bøj! Opad — stræk! Hænder — ned! (Arme nedad — stræk!) Bruges Hjælperkæde, kommanderes: Etter til Lændestøtte, til Fremfald venstre (højre) Fod bagud, Toer, Armsving opad — et! Toer, bagud — bøj! Opad — stræk! Ombytningen bør i Begyndelsen helst ske i 2 Tempo: Byt om — et! — to! Paa et! indtager alle Retstilling; paa to! giver Toerne Støtte og Etterne svinger Armene op. Senere sker Ombytningen i 1 Tempo: Byt — om! Alle — ret!
6. **Bøj frembueligg. Armstrækn. udad** (sen. **Foldfrembueligg. Armslag**). 148.
Til Fremligning — ned! a) Med Armbøjning, bagud — bøj! Armstrækning udad — et! — to! sen.: b) Med Armforombøjning bagud — bøj! Armslag — et! — to! Paa Hænder — støt! Fra Stilling — op! For at faa Plads til Armstrækning el. Armslag udad, kan det være nødvendigt at lade Etterne fælde sig fremad, medens Toerne ligger bagudbøjede; der byttes da paa Kommandoen: Byt — om!
7. a) **Gang m. lange og korte Skr.** 84; b) **Almindeligt Løb.** c) **Gang m. fast Fodslag.**
a) Fra Fremadgang: Med lange Skridt — gaa! Med korte Skridt — gaa! Almindelig Gang — gaa! c) Med fast Fodslag og langsom Takt fremad — gaa! Almindelig Gang — gaa!
8. **Frahæng. Armgang.** 207, 2.

9. a) **St. Hop p. Stedet m. skiftev. Benspredn. og Bensaml.** 167. b) **Hæng. Dybdespr. fremad** (Ribbe). 173.

a) Hop paa Stedet med skiftevis Benspredning og Bensamling — begynd! Holdt! b) Ansigtet imod, til Ribber — løb! Ryggen imod i øverste Ribbe — op! Fra Stilling — ned! Med Omkringvending til venstre — op! osv. (Vil man have Udgangsstillingen indtaget hurtigt og med Vending til samme Side, kan den indledes paa Tælling: Ryggen imod, i øverste Ribbe — et! — to! — tre! Paa et! sættes højre Fod paa en Ribbe i Knæhøjde og venstre Haand fatter lidt over Hovedhøjde; paa to! træder man op i Ribben ved at strække højre Ben og fatter i Undergreb med højre Haand hen til venstre i øverste Ribbe: paa tre! gør man omkring til venstre og fatter med venstre Haand i samme Ribbe og hænger ned. c) **Skraaspring i Højden med 2 Skr. Till.** 171. d) **Sidest. rygvendt Skraaspring.** Dob. bom. 188. e) **Indv. Opspr.** p. Plint, Buk el. Hest m. P., Redskaberne p. tv. 181. f) **Udv. Overspr.** Hest p. langs m. P. 184. g) **Haandst. Still. med Støtte** mod Væg el. Hjælper („staa paa Hænder"). 219.

C. 1. **St. Hælh. og Knæbøjn. med Armfør. udad-opad.** 119.

Hælhævning og Knæbøjning med Armføring udad-opad — et! — to! — tre! — fire!

2. **Fletbr. st. Sidebøjn.** 127.
3. **Favnst. Armslag indad-udad.** 156.

Arme udad — før! Armslag indad-udad — et! Arme nedad — før!

4. **St. Armfør. fremad-opad-udad-nedad.** 196.

Med dyb Aanding Armføring fremad-opad-udad-nedad — et! — to! el.: (Uden Tælling) — begynd! Holdt!

---

9. Timeseddel.

A 1. **St. Hvd. bøjn. bagud** med Armvridn. udad. 159.
2. **Bøjst. Fodflytn. til Siden med Armstrækn. udad.** 123.

Arme — bøj! Med Armstrækning udad, Fodflytning til Siden — et! — to! — tre! — fire! el.: (Uden Tælling) — begynd! Holdt! Arme nedad — stræk!

3. **St Armstr. opad og fremad. 158.**
Armstrækning opad og fremad — et! — to! — tre! fire! — fem! — seks! el.: (Uden Tælling) — begynd! Holdt!

4. **Vingskraavridst. Kropbøjn. bagud og Kropfældn. fremad.**
Venstre Fod skraat fremad, Hofter — fat! Halvt til venstre — vrid! Bagud — bøj! Opad — stræk! Fremad — fæld! Opad — stræk! Fremad — vrid! Fødder byt — om! osv.

5. **Bøjtaast. Knæbøjn. med Armstr. opad. 119.**
Arme — bøj! Hæle — hæv! el.: Med Hælhævning Arme — bøj! Med Armstrækning opad hurtig Knæbøjning — et! — to! Hæle — sænk! Arme nedad — stræk: el.: Med Hælsænkning Arme nedad — stræk!

B. 1. **Faldhæng. Spændbøjn. 203.**
Bommen sættes i Hovedhøjde; senere lavere. Til Bommen — løb! Med Undergreb Bommen — fat! Faldhæng — et! Spændbøjning — et! — to! Til Strækstilling — op! Fremad — fæld! Nedad — bøj! osv. Fødderne kan i Begyndelsen skilles ad, idet de kastes frem til Faldhæng; senere holdes de samlede. (Man kan lade en dyb Haandligning med Fødderne paa Bommen følge efter Spændbøjningen: (Med Fødderne paa Bommen) Dyb Haandligning — et! — to! Fra Stilling — et! — to!

2. **Klavring. 215.**

3. a) **Favnst. hurtig Benføring udad-indad. 191.**
b) **Ligevægtsg. m. Knæbøjn. und. Benfør. fremad. 195 f.**
a) Arme udad — før! Hurtig Benføring udad-indad — et! — to! Paa et! svinges venstre Ben hurtigt udad saa højt som muligt og derpaa indad uden Ophold; paa to! højre.

4. **Vingudfaldst. Kropvridn. til den fremsat. Fods Side m. efterf. Armstr. udad el. opad. 126.**
Hofter — fat! Til Udfald venstre Fod skraat fremad — sæt! Halvt til venstre — vrid! Arme — bøj! Arm-

strækning udad (opad) — et! — to! Alle — ret! Det samme til højre.

5. **Haandfæst. sideligg. Benløftn.** 129. Ansigtet imod, til Ribber — løb! Haandligning — et! — to! Til Sideligning højre om og Ribbe — fat! el.: Paa venstre Haand Sideligning — et! — to! — tre! Benløftning — et! — to! Byt om — et! — to! osv. Fra Stilling — et! — to! — tre!
6. **Hæng. enk. og dob. Knæløftn. og Knæstr.** 139, 2. Ansigtet imod, til Ribber — løb! Ryggen imod, i øverste Ribbe — op! (se 8. Timeseddel B. 9.) Venstre Knæ — løft! Knæ — stræk! Knæ — bøj! Knæ — sænk! (Samlede) Knæ — løft! Knæ — stræk! Knæ — sænk! Fra Stilling — ned!
7. a) **Baglænsgang.** 88. 3. b) **Omtrædningsløb.** 92. c) **Knæløftningsgang.** 86. a) Baglænsgang — gaa! Alle — holdt! el.: Fremad — gaa! (der gøres da endnu et Skridt baglæns, efter at gaa! er sagt) el.: Fra Fremadgang: Baglænsgang, til venstre om — kring! (Vendingen kommanderes paa venstre og udføres paa højre Fod). Fremadgang til højre om — kring! (Vendingen kommanderes paa højre og udføres paa venstre Fod). b) Fra Fremadgang: Med Omtrædning giv Agt — løb! Almindelig Gang — gaa! c) Knæløftningsgang, fremad — gaa! Øvelsen kan enten udføres saaledes, at Knæene løftes og straks sænkes uden Standsning i den løftede Stilling, eller saaledes, at man staar et Øjeblik stille med Knæet løftet; det sidste er sværest og bør kun bruges til viderekomne. Øvelsen kan ogsaa tages fra Fremadgang, hvorved Overgangen vanskeliggøres.
8. **Bøjtværhæng. Armgang.** 208, 7.
9. a) **Hop p. Stedet med Armsving opad.** 166. Et Hop paa Stedet med Armsving opad — et! — to! — tre! — fire! — fem! el.: (Uden Tælling) Det samme — hop! b) **Længdespr. m. frit Till.** 169, c. c) **Sidevendt Sidespring uden Vending.** Dob. bom. 187. d) **Udv. Opspr. udenom Sadel m. forud antydet udv. og indv. Opspr.** 181. e) **Udv. Opspr. Redskab paa langs,** enk., sen. saml. Aftryk i Nedspr. 182, 8. f) **Strækbr.st. Møllevend.** 224. g) **St. Overslag m. Hovedstøtte.** („Hovedspring"). 217.

f) Eleverne staar paa 1 Række med dobbelt Afstand i Flankeopstilling; er Salen bred nok, kan to Rækker med 3 Skridts indbyrdes Afstand godt gøre Øvelsen samtidig. Med Armstrækning opad Fødder til Side — et! — to! Mølle til venstre — et! — to! Paa et! bøjes Kroppen lidt til venstre, paa to! svinges den hastigt over til Mølle, der ender i str. br. st. Still. Benene kan her holdes saa stærkt skilte som muligt for at faa „4 Vinger" paa Møllen. — Viderekomne kan udføre Øvelsen fra Retstilling. Der begyndes da med en hurtig Ottendedelsvending, og den ene Fod flyttes skraat frem til Aftryk. Benene bør her slaas sammen i Luften. Øvelsen ender i Retstilling. — Øvelsen kan ogsaa foretages af den ene efter den anden paa langs nedad Salen, og da helst efter en Kridtstreg.

C. 1. **Strækhugst. Armfør. udad.** 119.
Armsving opad — et! Hæle — hæv! Knæ — bøj! Armføring udad — et! — to! Knæ — stræk! Hæle — sænk! Armsving nedad — et!

2. **Fletgangst. Kropvridn.** 126.
Venstre Fod fremad, Nakke — fat! Til venstre — vrid! Fremad — vrid! Fødder byt — om! (eller, for at føre Armene et Øjeblik ud af den anstrengende Fletstilling: Med Hoftefatning Fødder byt — om!) Til højre — vrid! Fremad — vrid! Alle — ret!

3. **Favngangst. Armslag med Fodombytn.**
Med Armføring udad venstre Fod fremad — sæt! Med Fodombytning Armslag — et! — to! el.: (Uden Tælling) — et! (I Reglen gøres kun en Fodombytning uden Tælling; der kommanderes da et! for hver, og der skal altsaa ikke kommanderes Holdt). Med Armsænkning Fod tilbage — sæt!

4. **St. Armfør. fremad-opad-udad-nedad.** 196.

---

10. Timeseddel.

A. 1. **Favnst. Armfør. opad m. Hælh.**
Arme udad — før! Med Hælhævning Armføring opad

— et! — to! (Paa et! vendes Hænderne og føres opad) Arme nedad — sænk!

2. **St. Hvd. kredsn. 160.**
Hovedkredsning til venstre — begynd! Holdt!

3. **St. Armstrækn. opad og udad 158.**
Armstrækning opad og udad — et! — to! — tre! — fire! — fem! — seks! el.: (Uden Tælling) — begynd! Holdt!

4. **Vingknæst. Kropbøjn. bagud. 137.**
(se 4. Timeseddel B. 4 (S. 14).

5. **Halvving. halvstrækbr.st. Sidebøjn. 137.**
Venstre Fod til Side, Arme — bøj! Højre Arm opad, venstre Haand Hofte — fat! Til venstre — bøj! Opad — stræk! Arme byt om — et! — to! Paa et! føres begge Arme til Bøjstillingen; paa to! strækkes venstre Arm opad og højre Haand fatter Hoften. (Ombytningen kan lettere gøres i 1 Tempo, saa at Armene føres hurtigst muligt i deres ny Stilling, uden at der gøres Armbøjning: I 1 Tempo Arme byt — om!) Tilsidst Venstre Haand Hofte — fat! Fod tilbage, Hænder — ned! (Er man ikke sikker paa, at Eleverne kan huske, hvilken Fod der blev flyttet ud, kan man kommandere: Venstre Fod til højre — sæt!)

6. **Vingst. Udfald skraat bagud. 121, 4.**
Hofter — fat! Halvt venstre — om! Til Udfald venstre Fod skraat bagud — sæt! Fødder byt om — et! — to! Fod tilbage — sæt!

B. 1. **Br. st. Spændb. m. Hælh. 3 F. Afstand. 199.**
Ryggen imod, til Ribber — løb! 1 langt Skridt fremad — gaa! Fødder til Side, Arme opad — stræk! Bagud — bøj! Fat! Hælhævning — et! — to! Opad — stræk: Fremad — fæld! Armbøjning (el.: Armsving nedad-bagud) — et! — to! Nedad — bøj! Fremad — stræk! Opad — stræk! Med Armstrækning nedad Fødder tilbage — sæt!

2. **Klavring med vandret Flytn. 216.**

3. a) **Ving** (sen. **Flet**) **trapst. Knæstr. bagud. 191.**
b) **Ligevægtsg. m. Knæløftn. og Knæstrækn.**
a) Hofter (Nakke) — fat! Venstre Knæ — løft! Knæ bagud — stræk! Knæ — løft! Fødder byt om — et! — to! osv. Knæ — sænk! Hænder — ned.

4. a) **Bøjfremfaldst. Armstrækn. udad el. opad.** b) **Strækfremfaldst. Armsving fremad-nedad-bagud el. Armsving fremad.** el. c) **Armfør. udad.** 146.
a) Arme — bøj! Til Fremfald venstre Fod fremad — sæt! Armstrækning udad (opad) — et! — to! (Man kan i Armstrækningen udad lade Haandfladen vende baade nedad (lettest) og opad (sværest, men bedst); i sidste Tilfælde gøres Armstrækningen i Reglen langsomt: Med Haandfladen opad (langsom) Armstrækning udad — et! — to! Fødder byt om — et! — to! (el.: Med Hoftefatning Fødder byt om — et! — to!) b) Arme — bøj! Til Fremfald venstre Fod fremad, Arme opad — stræk! Armsving nedad-bagud (fremad) — et! — to! Med Armbøjning Fødder byt om — et! — to! osv. c) Udg. indtages som i b): Armføring udad — et! — to! osv. Til sidst: Alle — ret!
5. a) **Fletts.** (b) **halvving. halvstrækst.** c) **strækst.**) **vriststøtt. Sidebøjn.** 128.
Højre Side imod, til Ribber — løb! (Eleverne tilsiges at stille sig i et langt Skridts Afstand fra Ribben). Højre Fod paa 3. (4. 5. 6. . .) Ribbe — støt! a) Nakke — fat! b) Arme — bøj! Højre Arm opad, venstre Haand Hofte — fat! c) Arme opad — stræk! Til venstre — bøj! Opad — stræk! Til højre — bøj! (for b) kommanderes først: Arme byt om — et! — to!) Opad — stræk! Alle — ret! Om (til venstre om) — kring! Det samme gentages til højre Side.
6. **Ving (flet) sidd. halv Kropfældn. bagud,** sen.: **Bøjhalvfaldsidd. Armstrækning opad.** 137.
Er Skamlerne eller Bænkene tagne frem, og skal Øvelsen gøres ved Ribberne, kommanderes: Med Omkringvending til venstre, i Siddestilling — ned! Fødderne støttes samtidig mod underste Ribbe, naar intet andet siges. Hofter — fat! (Nakke — fat!) (sen. Arme — bøj!) Halvt bagud — fæld! (Armstrækning opad — et! — to!) Opad — stræk! Fra Stilling — op! (Det er lettest at lade Eleverne vende sig samtidig med Front mod Skamlen eller Bænken: man kan da angive, til hvilken Side de skal vende sig for at faa Vendingen ensartet, f. Eks.: Med Omkringvending til venstre, fra Stilling — op!)

7. a) **Taagang med Holdt.** 85. b) **Almindeligt Løb med Holdt.** 92. c) **Gang m. Knæløftn. og Knæstr.** 86 n.
a) Under Fremadgang: Hæle — hæv! Alle — holdt! (et—to—tre; paa et sættes den Fod frem, som holdt! ikke faldt paa; paa to samles Hælene og paa tre sænkes de). b) Fremad, giv Agt — løb! Alle — holdt (et—to—tre—fire). c) (Helst: Hofter — fat!) Med Knæløftning og -strækning — gaa! (Man kan tælle Takten med et—to—tre, dersom der gøres et lille Ophold mellem Knæløftningen og Knæstrækningen, eller med et—to, dersom Knæløftningen og Knæstrækningen sker lige efter hinanden uden nogen Standsning. Alle — holdt! Holdt! falder, idet Knæet er strakt; Foden sættes ned og den bageste Fod sluttes til (et—to). Man kan ogsaa gaa over til almindelig Gang: Almindelig Gang — gaa! Gaa! falder ligeledes, idet Knæet er strakt.
8. **Bøjfrahæng. Armgang.** 208, 6.
9. a) **Skraaspring fremad med 1 Skridts Till.** 170.
a) Skraaspring til venstre, 1 Skridts Tilløb (begynd med højre) — et! — to! — tre! — fire! Paa et! flyttes højre Fod skraat forbi venstre i dennes Retning („Korsgangsstilling"), paa to! kastes venstre strakt forbi højre godt fremad opad og samtidig trykker højre fra, paa tre! Knæstrækning, paa fire! Hælsænkning. Øvelsen gøres snart uden Tælling: Skraaspring til venstre, 1 Skridts Tilløb (begynd med højre) — spring! Det ser godt ud at lade øvede Elever gøre to Spring, et paa hver Fod, umiddelbart efter hinanden; Eleverne kan da fatte hverandres Hænder rækkevis. b) **Højdespr.** 169. c) **Sidevendt Sidespring med Vend. mod underste Haand.** Dob. bom 187. d) **Opspring paa Sadelbommene** (med og uden Tilløb). 181. e) **Vandret udvendigt Overspring.** Plint p. langs, Snor foran. 184. f) **Højt Overslag paa strakte Arme** (sen. **med Kvartvend i Nedspringet**). Hest p. tv. u. P.. el. Plint p. tv. 220, 3. g) **Lavt Overslag,** lav Plint p. tv. 222. h) **Strækbr.st. Møllevending.** 224. i) **St. Overslag med delt Aftryk.** („Kraftspr.") 221.

C. 1. **Stræktaast. Knæbøjn. med Armfør. udad.** 119. Armsving opad — et! Hæle — hæv! Med Armføring

udad Knæbøjning — et! — to! Hæle — sænk! Armsving nedad — et!

2. **Vinggangst. Kropbøjn. bagud og Kropfældn. fremad og Kropbøjn. nedad.** 136 og 147.
Venstre Fod fremad, Hofter — fat! Bagud — bøj! Opad — stræk! Fremad — fæld! Nedad — bøj! Fremad — stræk! Opad — stræk! (el.: Helt opad — stræk!) Fødder byt — om! osv.
3. **Bøjst. langsom Armstrækn. udad med Haandflad. opad.** 158, 12.
Arme — bøj! Med Haandfladen opad langsom Armstrækning udad — et! — to!
4. **Vingst. dyb Aanding.** 196, A. 1.
Hofter — fat! Dyb Aanding — et! — to! (Paa et! gøres der Begyndelsen af en Kropbøjning bagud, altsaa en stærk Strækning bagover).

---

11. Timeseddel.

A. 1. **Vingst. Fodflytn. til Siden med Hælh. og Knæbøjn.** 122. 10.
Hofter — fat! Fodflytning til Siden med Hælhævning og Knæbøjning — et! — to! — tre! — fire! — fem! — seks! (højre) et! — to! — tre! — fire! — fem! — seks! el.: (Uden Tælling) — begynd! Holdt! osv.
2. **St. Hvd. drejn. med Hvd. bøjn. bagud.** 159.
Hoved halvt til venstre — drej! Bagud — bøj! Opad — før! Til højre — drej! osv.
3. **St. Armstrækn. fremad og udad.** 158, 11.
Armstrækning fremad og udad — et! — to! — tre! — fire! — fem! — seks! el.: (Uden Tælling) — begynd! Holdt!
4. **Bøjknæbuest. Armstrækn. opad.** 137.
Paa Knæ — ned! (se 4. Timeseddel B. 4, Side 14) Arme — bøj! Bagud — bøj! Armstrækning opad — et! — to! Opad — stræk! Hofter — fat! Fra Stilling — op! Hænder — ned!

5. **Vingbr.vinkelst. Kropkredsn.** 149.
Venstre Fod til Side, Hofter — fat! Fremad — fæld! Kropkredsning til venstre — et! — to! — tre! — fire! el.: (Uden Tælling) — begynd! Holdt!

6. **Ræksparkst. dyb Knæbøjn.** (Støtte mod Bom el. Hjælperkæde) 119, 10.
Bommen i Hoftehøjde. Hænder — støt! Venstre Ben fremad — før! Højre Knæ dybt — bøj! Knæ — stræk! Fødder byt om — et! — to! osv. Til sidst: Alle — ret! Skal Eleverne give hverandre Støtte, lader man Etterne rykke 1 Skridt fremad, gøre omkring og sætte venstre Fod frem; derefter kommanderes: Højre Fod fremad, Hænder — fat! Eleverne fatter saaledes, at der dannes en Kæde. Etter, (med Løftning af højre Ben) venstre Knæ dybt — bøj! Knæ — stræk! Foden sættes atter til Jorden, naar Knæet er strakt.

B. 1. **Hugst. Spængbøjn.**
Ryggen imod, til Ribber — løb! Ribbe — fat! (Der fattes en Ribbe noget over Hovedhøjde) Knæ — bøj! (Knæene bøjes, indtil Armene er strakte. Hælene sættes mod nederste Ribbe). Spændbøjning — et! — to! Knæ — stræk! Hænder — ned!

2. **Faldhæng. Krophævn.** (Bom i Hoftehøjde), 202; fulgt af: **Bøjfrah. forl. Opsving** fra Faldh. 143, 5.
Til Bommen — løb! Bommen — fat! Faldhæng — et! Krop — hæv! Krop — sænk! Fra Stilling — op! Med Undergreb — fat! Faldhæng — et! Forlæns Opsving — et! Forlæns Nedsving — to! Paa to! svinges Kroppen over og Benene sænkes saa langsomt som muligt strakte ned til Faldhæng. Fra Stilling — op! Hænder — ned!

3. a) **Ving** (sen. **Flet**) **st. Knæløftn. med Knæstrækn. fremad** 191. b) **Sidel. Ligevægtsg.** 195 e.
a) Hofter (Nakke) — fat! Venstre Knæ — løft! Knæ — stræk! Knæ — bøj! Fødder byt om — et! — to! osv. Til sidst: Knæ — sænk!

4. **Favn** (sen. **Stræk**) **br.st. hurtig Sidebøjn.** 127.
Fødder til Side, Arme udad (opad) — stræk! Hurtig Sidebøjning — et! — to! — tre! — fire! el. dersom Bevægelsen skal gaa fra den ene Side til den anden uden Standsning i Midtstillingen: Hurtig Sidebøjning,

til venstre — et! Til højre — to! Det samme — et! — to! Opad — stræk! osv.

5. **Vingst. taastøtt. Fremfald** (sen. a) **bøjfremfaldst. taastøttet Armstrækn. udad el. opad**; b) **strækfremfaldst. taastøttet Armsving nedad-bagud el. Armfør. udad.** 146, 3.
Hofter — fat! Til Fremfald med Taastøtning venstre Fod bagud — sæt! Fødder byt om — et! — to! osv. (sen.: a) Med Armbøjning til Fremfald med Taastøtning venstre Fod bagud — sæt! Armstrækning udad (opad) — et! — to! (Med Hoftefatning) Fødder byt om — et! — to! osv. Til sidst: Alle — ret! el.: b) Med Armsving opad til Fremfald med Taastøtning venstre Fod bagud — sæt! Armsving nedad-bagud — et! — to! el.: Armføring udad — et! — to! Med Armsving nedad Fødder byt om — et! — to! osv. Til sidst: Alle — ret!)
6. **Vandret haandligg. Armbøjn.** 139, 3.
Ryggen imod, til Ribber (Bom, Bænk) — løb! 2 Skridt fremad — gaa! Vandret Haandligning — et! — to! — tre! Paa et! og to! indtages haandliggende Stilling; paa tre! lægges Fødderne op paa Redskabet, saa at hele Kroppen fuldt udstrakt kommer i vandret Stilling. Hænder indad — drej! Armbøjning — et! — to! Fra Stilling — et! — to!
7. a) **Sideg. fra Fremadg.** 88, b. b) **Sideløb fra Fremadløb.** 95, b. c) **Strækg.** 86, 1.
a) Sidegang til venstre, højre — om! Om! falder paa højre Fod. Fremadgang venstre — om! Om! falder paa samlede Fødder. b) Sideløb til venstre, højre — om! Om! falder paa venstre Fod. Fremadløb, venstre — om! c) Strækgang — gaa! Almindelig Gang — gaa!
8. **Bøjskraahæng. Armgang.** 208.
9. a) **St. Hop p. Stedet med Armsv. opad.** 166.
a) Et Hop paa Stedet med Armsving opad — et! — to! — tre! — fire! — fem! el.: (Uden Tælling) Det samme — hop! b) **Sidest. rygvendt Skraaspring.** Enkeltbom. 188, c. c) **Sidevendt Sidespring uden Vending.** Hest p.t v. u. P. 187, b. d) **Udv. Overspr.** Hest p. tv. m. P. 184, 4. e) **Udvendigt Opspring, Redskab paa langs.** Hest m. P. el. Plint.

Nedspr. i umiddelbar Fortsætt. af Opspr. og samlet Aftryk. 182, 8. f) **Opsidn. m. Omkringv.** t. bagl. Sæde, Hest p. langs m. P. el. Buk p. langs. 242. g) **Lavt Overslag,** Plint p. tv. 221. h) **Rygspring** 225.

C. 1. **St. Hælh. og dyb Knæbøjn. med Armfør. udad og opad** 119.
Med Armføring udad-opad Hælhævning og dyb Knæbøjning — et! — to! — tre! — fire!

2. **Vingskraast. Kropvridn. m. Kropfældn. fremad og -bøjn. nedad.** 147.
(Halvt venstre — om!) Venstre Fod skraat fremad, Hofter — fat! Halvt til venstre — vrid! Fremad — fæld! Nedad — bøj! Fremad — stræk! Opad — stræk! Fremad — vrid! Fødder byt — om! el.: Med Kropvridning Fødder byt — om! osv.

3. **Favngangbuest. Armslag og Fodombytn.** 136.
Arme forom — bøj! Armslag udad og venstre Fod fremad — sæt! Bagud — bøj! Armslag og Fodombytning — et! — to! Opad — stræk! Alle — ret!

4. **Vingst. dyb Aanding.** 196, a.
Hofter — fat! Dyb Aanding — et! — to! osv.

---

12. Timeseddel.

A. 1. **Vingst. Fodflytn. skraat fremad med Hælhævn.** 122, 9.
Hofter — fat! Fodflytning skraat fremad med Hælhævning — et! — to! — tre! — fire! (højre) — et! — to! — tre! — fire! el.: (Uden Tælling) — begynd! Holdt!

2. **St. Hvd. drejn.** 159.
Hoved til venstre — drej! Fremad — drej! el.: Hoveddrejning — et! — to! — tre! — fire!

3. **St. Armstr. opad-udad-fremad.** 158, 11.
Armstrækning opad-udad-fremad — et! (opad) — to! — tre! (udad) — fire! et! (fremad) — to! — tre! (nedad) — fire! el.: (Uden Tælling) — begynd! Holdt!

4. **Vingst. taastøttet Fremfald.** 146. (herfra Overgang til:)
5. **Vinghalvknæst. Kropbøjn. bagud.** 137, 5.
Hofter — fat! Til Fremfald med Taastøtning venstre Fod bagud — sæt! Paa venstre Knæ — ned! Bagud — bøj! Opad — stræk! Fødder byt om — et! — to! Paa to! sættes højre Fod bagud til Fremfald med Taastøtning. Paa Knæ — ned! osv. Til sidst: Fod tilbage — sæt! Hænder — ned!
6. **Fletgangst. Sidebøjn.**
Venstre Fod fremad, Nakke — fat! Til venstre — bøj! Opad — stræk! Med Hoftefatning Fødder byt om — et! — to! Til højre — bøj! osv. Til sidst: Fod tilbage, Hænder — ned! el.: Alle — ret!
7. **Bøjtaast. Knæbøjn. med Armstr. opad el. udad.** 119.
Med Hælhævning Arme — bøj! Med Armstrækning opad (udad) hurtig Knæbøjning — et! — to! Med Hælsænkning Arme nedad — stræk!

B. 1. **Knæst. Spændbøjn.** Ryggen imod, til Ribber — løb! Et Skridt fremad — gaa! Paa Knæ — et! — to! Hælene sættes mod nederste Ribbe. Arme opad — stræk! Bagud — bøj! Fat! Man fatter saa højt oppe som muligt. Spændbøjning — et! — to! Kroppen spændes fremad og løftes ved, at Knæene delvis eller helt strækkes. Armene holdes fuldt strakte og skyder fra; Bøjningen sker saa meget som muligt i den øverste Del af Ryggen. Opad — stræk! Hofter — fat! Fra Stilling — — et! — to! Fremad — fæld! osv.
2. **Bøjtværhæng. Armhopn.** 210.
3. a) **Vingst. Knæløftn. i Gangtakt.** 191, 3 el. b) **Bagl. Ligevægtsg.** 194.
a) Hofter — fat! Med Knæløftning paa Stedet — gaa! Alle — holdt!
4. **Ving** (sen. **stræk**) **fremfaldst. Kropfældn. fremad og -bøjn. nedad.** 147—148.
Hofter — fat! Til Fremfald venstre Fod fremad — sæt! (sen.: Arme — bøj! Med Armstrækning opad til Fremfald venstre Fod fremad — sæt!) Fremad — fæld! Nedad — bøj! Fremad — stræk! Opad — stræk! Fældningen og Bøjningen kan udføres paa eet Kommandoord, hvad der gør Øvelsen lettere: Helt nedad — bøj!

Helt opad — stræk! Fødder byt om — et! — to! osv. Til sidst: Fod tilbage — sæt! Hænder — ned! (Er Armene strækstillede, kommanderes ved Fodombytningen: Med Armbøjning Fødder byt om — et! — to! og til sidst: Med Armsving nedad Fod tilbage — sæt! Armsvinget bør da være næsten fuldført, inden Foden flyttes tilbage; Armene vil nemlig i saa Fald ved deres Fart hjælpe til at føre Kroppen tilbage over bageste Fod).

5. **Ving** (sen. **flet**) **st. vriststøtt. Kropbøjn. bagud.** 136, 4.
Ansigtet imod, langt Skridts Afstand, til Ribber — løb! Venstre Fod paa 3. (4., 5., . . .) Ribbe — støt! Hofter (Nakke) — fat! Bagud — bøj! Opad — stræk! Fødder byt om — et! — to! osv. Til sidst: Alle — ret!

6. **Flet** (sen. **halvving-halvstræk**) **st. hoftestøtt. Sidefældn. med Benfør. udad.** 127, 5.
Bommen knap i Hoftehøjde. Venstre Side imod, til Bommen — løb! Nakke — fat! (sen.: Arme — bøj! Højre Arm opad, venstre Haand Hofte — fat!) Slut til! Med Benføring udad, til venstre — bøj! Opad — stræk! (Arme — bøj!) Om — kring! Vendingen maa altid ske til den Side, der vender bort fra Bommen; ellers støder man mod den. osv.

7. a) **Omtrmdningsløb.** 92, d. b) **Dvælg.** 85, k.
a) Fra Stedet el. fra Fremadgang: Med Omtrædning giv Agt — løb! Almindelig Gang — gaa! b) Dvælgang — gaa! Almindelig Gang — gaa!

8. **Buehæng. Krophævn. (m. Skiftn. mell. buehæng. og faldhæng. Still.)** Bom i Skulderhøjde 204.
Til Bommen — løb! Bommen — fat! Buehæng — et! — to! Krop — hæv! Krop — sænk! (Faldhæng — et! Buehæng — to! Det samme — et! — to!) Fra Stilling — et! — to! Hænder — ned!

9. a) **St Hop paa Stedet med skiftev. Bensv. til Siden.** 167.
Hop paa Stedet med skiftevis Bensving til Siden, med (uden) Mellemhop — begynd! Holdt! Øvelsen er lettest med Mellemhop. Holdt kommanderes, idet et Ben er ude i Svinget; det andet Ben svinges da ud een Gang til, hvorpaa Hælene samles og sænkes. Bruges der Mellemhop, sker Holdtet i 4 Tempo; bruges der intet Mellemhop, sker det i 3.

b) **Forenet Højde- og Længdespr.** 169. c) **Rygvendt Skraaspring.** Plint el. Hest m. P. paa langs. 189. d) **Overspring gennem Hugstilling** („Kattespring") **Redskab paa langs.** 182. e) **Udv. Overspr. m. Omkringvend.** („Baglæns over") Buk p. langs. 244. f) **Haandst. Armbøjn. m. Støtte.** mod Hjælper el. Væg. 219. g) **Strækbr.st. Møllevend.** 224, se 9. Timeseddel B. 9, g S. 32. d) Da en Hest er tenmelig kort til Kattespring, naar Kroppen skal strækkes, kan man sætte en Buk eller endog en Plint paa langs foran Hesten (d. e. nærmest Opspringsstedet). Hesten bør da vendes med Halsen mod det andet Redskab, for at man kan sætte Hænderne paa den lige Lænd i Stedet for paa den skraanende Hals. Paa tværs over Hesten kan der spændes en Snor ved Hjælp af Springstøtter.

f) Første og anden Række staar med Front mod hinanden i 2 korte Skridts Afstand; de, der hører til samme Række staar i omtrent Arms Afstand: Alle, venstre Fod fremad, første Række, Benopslag — et! — to! Paa et! sætter alle venstre Fod fremad, første Række fører tillige Hænderne frem til Rækstilling og lader Kroppen hvile saa meget paa bageste Fod, at forreste Fod kun rører Gulvet med Fodbalden. Derved kan Kroppen faa fornøden Fart fremad-nedad, naar bageste og derpaa forreste Fod sætter fra. — Sker Benopslaget mod en Væg, kommanderes der, naar Eleverne staar med Ansigtet mod den i 2 Skridts Afstand: Venstre Fod fremad, Benopslag — et! — to! For Armbøjning kommanderes: Armbøjning — et! — to! Til sidst: Fra Stilling — op!

C. 1. **Strækhugsidd. Armfør. udad.** 119.
Armsving opad — et! Hæle — hæv! el.: Med Hælhævning Arme fremad-opad — før! Knæ dybt — bøj! Armføring udad — et! — to! Knæ — stræk! Hæle — sænk! Armsving nedad — et! el.: Med Hælsænkning Arme udad-nedad — sænk! Hælene sænkes da først, naar Armene er komne forbi Favnstilling. (Naar Armene er førte udad, kan der kommanderes: Hofter — fat! for at lette Knæstrækningen.

2. **Vingbr.st. Kropvridn.** 126.
Fødder til Side, Hofter — fat! (Hofterne fattes da først

i sidste Tempo af Fodflytningen). Til venstre — vrid! Til højre — vrid! osv.

3. **Fletbr.st. Kropbøjn. bagud.** 135.
4. **Foldbr.vinkelst. Armslag.** 147.
   Venstre Fod til Side, Arme forom — bøj! Fremad — fæld! Armslag — et! — to! osv.
5. **St. Armfør. fremad-opad-udad-nedad.** 196.
   Med dyb Aanding Armføring fremad-opad-udad-nedad — et! — to!

---

13. Timeseddel.

A. 1. **Stræktaast. Knæbøjn med Armfør. udad** (el.: **Favntaast. Knæbøjn m. Armfør opad.**)
   Med Hælhævning Armsving opad — et! Med Armføring udad, Knæbøjning — et! — to! Med Hælsænkning Armsving nedad — et! (el.: Med Hælhævning, Arme Arme udad — før! Med Armføring opad, Knæbøjning — et! — to! Med Hælsænkning, Arme nedad — sænk!)
2. **St. Hvd. bøjn. til Siden.** 159.
   Hoved til venstre — bøj! Til højre — bøj! Opad — før!
3. **St. Armsving fremad i Kreds.** 155.
   Armsving fremad i Kreds — begynd! Holdt!
4. **Bøjhalvknæbuest. Armstr. opad.** 137, 5.
   Hofter — fat! Paa venstre Knæ — ned! Arme — bøj! Bagud — bøj! Armstrækning opad — et! — to! Opad — stræk! (Hofter — fat!) Fødder byt om — et! — to! osv.
5. **Ving.** (el.: **flet**) **br.st. hurtig Sidebøjn.** 127.
   Venstre Fod til Side, Hofter (Nakke) — fat! el.: Med Armstrækning opad Fødder til Side — et! — to! Hofter (Nakke) — fat! Hurtig Sidebøjning — et! — to! — tre! — fire! el: dersom Øvelsen skal gøres fra den ene Side til den anden uden Standsning i Midt-

stillingen: Hurtig Sidbøjning, til venstre — et! Til højre — to! Det samme — et! — to! Opad — stræk! osv.

6. **Vingfremfaldst. Kropfældn. fremad.** 147.
Hofter — fat! Til Fremfald venstre Fod fremad — sæt! Fremad — fæld! Opad — stræk! Fødder byt om et! — to! osv.

B. 1. **St. Spændbøjn med Hælhævn og Knæløftn.** 2 Fods Afstand. 198.
Ryggen imod, til Ribber — løb! Et kort Skridt fremad — gaa! Arme opad — stræk! Bagud — bøj! Fat! Venstre Knæ — løft! Hælhævning — et! — to! Fødder byt om — et! — to! Hælhævning — et! — to! Knæ — sænk! Hælhævningen kan ogsaa ske samtidig med Knæløftningen: Med Hælhævning, Knæløftning — et! — to! — tre! — fire! Endelig kan Øvelsen udføres som: Taast. Spændbøjn. med Knæløftn.: Hæle — hæv! Knæløftning — et! — to! — tre! — fire! Hæle — sænk! Opad — stræk! Fremad — fæld! osv.

2. **Klavring med stigende Flytn.** Nedgang ved Armhopn. i 2 Tov. 216 og 210.

3. a) **St. Arm. og Benfør. udad** (sen. **fletst. Benfør. udad.** 192, el. b.) **Ligevægtsg. med dyb Knæbøjn.** 195 f.
a) Arm- og Benføring udad, (venstre) — et! — to! (højre) — tre! — fire! (sen.: Nakke — fat! Venstre Ben udad — før! Tilbage — før! osv.)

4. **Bøjst. Udfald skraat fremad med ensidig Armstrækn. opad og nedad.** 125.
Arme — bøj! Med ensidig Armstrækning (opad og nedad) Udfald skraat fremad — et! — to! — tre! — fire! Arme nedad — stræk!

5. **Ving** (sen. **bøj, flet** el. **stræk**) **sidd. hel Kropfældn. og bøjn. bagud.**
Skamler (Bænke) — frem! (Med Omkringvending til venstre i Siddestilling — ned! Hofter — fat! (Arme — bøj! el.: Nakke — fat! el. Arme opad — stræk!) (Til Gulvet) Helt bagud — bøj! Opad — stræk! (Med Omkringvending til venstre fra Stilling — op!

6. **Bøjfrembueligg. Armstrækning opad og Strækfrembueligg. Kropfældning fremad.** 148.
Skamler (Bænke) — frem! Til Fremligning — ned! Med Armbøjning bagud — bøj! Armstrækning opad

et! — to! Efter at Armene er strakte opad kommanderes: Fremad — fæld! Bagud — bøj! Paa Hænder — støt! osv. I Kropfældningen fremad berører Armene og om muligt Brystet Gulvet; Hovedet bøjes noget bagud.

7. a) **Hurtig Gang med lange Skr.** 84. b) **Baglænsløb.** 96 c) **Vristbøjningsg.** 86.
a) Under Fremadgang: Med lange Skridt, hurtig Gang — gaa! Almindelig Gang — gaa! b) Baglænsløb, giv Agt — løb! Alle — holdt! Fra Fremadløb kommanderes: Baglænsløb, til venstre om — kring! Vendingen skal ske indad mod Kredsen. c) Vristbøjningsgang — gaa! (et! — to! — tre! — fire!) Almindelig Gang — gaa!
8. **Bøjmod(fra)hæng. Armg. med Drejn.** (i Beg. i strakte Arme og med Krophævn. mellem hver anden el. hver Drejning).
9. a) **St. Brystn. m. Bensv.** Hest p. tv. u. P. 177. b) **Brystvendt. Sidespring med Kropstrækn.,** Hest p. tv. m. P. 186. c) **Indv. Overspr.** strakte Hofteled, Hest p. tv. m. P. 183. d) **Udv. Overspr.** Buk p. langs m. Snor bagved. 184. e) **Højdespr.** 169. f) **St. Overslag med Hovedstøtte.** („Hovedspr.") 217. g) **Overslag med delt Aftryk** u. og m. Till. („Kraftspr.") 221.

C. 1. **Vingst. Udfald skraat bagud.**
Hofter — fat! Udfald skraat bagud — et! — to! — tre! — fire!
2. **Halvving.-halvstr. st. Sidebøjn.** (i Takt med Aandedrættet.
Venstre Fod tilside, Arme — bøj! Højre Arm opad, venstre Haand Hofte — fat! Sidebøjning til venstre — et! — to! Arme byt om — et! — to! osv.
3. **Bøjbr. vinkelst. langsom Armstr. udad med Haandflad. opad.** 147.
Venstre Fod til Side, Arme — bøj! Fremad — fæld! Med Haandfladen opad langsom Armstrækning udad — et! — to! Opad — stræk! osv.
4. **Vingst. dyb Aanding.** 196.
Hofter — fat! Dyb Aanding — et! — to!

14. Timeseddel.

A. 1. **Vingtaast. hurtig Hoveddrejn.**
Hofter — fat! Hæle — hæv! Hurtig Hoveddrejning et! — to! — tre! — fire!

2. **St. Hvd.bøjn. fremad og bagud.** 159.
Hoved fremad — bøj! Bagud — bøj! Det samme — et! — to! Opad — før!

3. **Favnst. Amrkredsn.** 155.
Arme udad — før! Armkredsning — begynd! Holdt! Arme nedad — sænk!

4. **Haandligg. Armbøjn.** 138.
Haandligning — et! — to! el.: Med Fremadløb paa Hænder Haandligning — et! — to! Arme — bøj! Arme — stræk! el.: Armbøjning — et! — to! Fra Stilling — op!

5. **Bøjbr. vridst. Armstrækn. opad.** 126.
Venstre Fod til Side, Arme — bøj! Til venstre — vrid! Armstrækning opad — et! — to! Fremad — vrid! osv.

B. 1. **Br. st. Spændbøjn. med Hælhævn.** 3 Fods Afstand.
Ryggen imod, til Ribber — løb! Et langt Skridt fremad — gaa! Fødder til Side, Arme opad — stræk! Bagud — bøj! Fat! Hælhævning — et! — to! Opad — stræk! Fremad — fæld! osv.

2. **Entring med Vendinger** (se 201, 5).

3. **St. Benfør. udad** (el. **fremad**) **og bagud m. Armfør. udad** (el. **fremad**) **og opad.** 192.
Med Armføring udad (el. fremad) opad, Benføring udad (el. fremad), bagud — et! — to! — tre!

4. **Flet** (sen. **stræk**) **udfaldst. Kropvridn. til den stillest. Fods Side med Sidebøjn. til modsat Side.** 126 B. 6.
(Halvt venstre — om!) Hofter — fat! Til Udfald venstre Fod skraat fremad — sæt! Nakke — fat! (sen.: Arme opad — stræk!) Halvt til højre — vrid! Til venstre — bøj! Opad — stræk! Fremad — vrid! Med Hoftefatning (sen.: Med Armbøjning) Fødder byt om — et! — to! Til venstre — vrid! Til højre — bøj! osv.

5. **Bøj** (sen. **stræk**) **buest. vriststøttet Armstrækn. opad.** 136, 4.
Ansigtet imod, til Ribber — løb! Venstre Fod paa 3. (4., 5. . . .) Ribbe — støt! Arme — bøj! Bagud — bøj! Armstrækning opad — et! — to! Opad — stræk! Fødder byt om — et! — to! (sen.: Arme opad — stræk! Bagud — bøj! Opad — stræk! Hofter — fat! Fødder byt om — et! — to! osv.)
6. **Vingst. vriststøttet Fremfald** (sen. **bøjfremfaldst. vriststøttet Armstrækn. udad el. opad.** 146.
Ryggen imod, til Ribber — løb! 1 halvt Skridt fremad — gaa! Venstre Fod paa 3. (4., 5. . .) Ribbe — støt! Hofter — fat! Til Fremfald højre Fod fremad — sæt! Med Fremflytning af bageste Fod, Fødder byt om — et! — to! — tre! — fire! Ombytningen kan ogsaa ske ved Tilbagehop paa den fremflyttede Fod, hvad der er sværere: Med Tilbagehop, Fødder byt om — et! — to! — tre! — fire! Efter Fremfaldet kan der senere kommanderes: Arme — bøj! Armstrækning udad (opad) — et! — to! For at skaffe Plads til Armstrækning udad kan det være nødvendigt at lade Etterne gøre Kropfældning fremad og Toerne Kropbøjning bagud: Etter Kropfældning fremad, Toer Kropbøjning bagud — et! Armstrækning udad — et! — to! Etter og Toer byt — om! osv.
7. a) **Omtrædningsg. med Mellemhop.** 82. b) **Almindeligt Løb m. Holdt.** 90. c) **Strækg.** fra Fremadg. 86.
a) Omtrædningsgang — gaa! Almindelig Gang — gaa!
b) Fra Fremadgang: Giv Agt — løb! Alle — holdt!
c) Strækgang — gaa! Almindelig Gang — gaa!
8. **Tværhæng. Krophævn. med Armstr.** Ringe, Tov. 204.
9. a) **St. Hop paa Stedet** 166, 1; b) **Br.st. Kropbøjn. bagud** m. Haandgang til nederste Ribbe. 223.
(Øvelsen kan i lidt ændret Form gøres over en Bom omtrent i Knæhøjde).
c) **Overslag med delt Aftryk** u. og m. Till. („Kraftspring"). 221.
d) **Rygspring.** 225.
e) **Møllevend. med Kvartvending** („Araberspr.") 225.

f) **Overspr. med saml. Fødder**, Hest p. langs m. P., Plint p. langs. 245.
g) **Længdespr.** 168.

C. 1. **Halvstrækslutst. Sidebøjn.** (i Takt med Aandedrættet). 127, 3.
Fødder slut og Arme — bøj! Højre Arm opad, venstre Arm nedad — stræk! Sidebøjning til venstre — et! — to! Arme byt om — et! — to! el.: Armsving — et! osv.
2. **Favnfremfaldst. Armslag.** 146.
Med Armføring udad til Fremfald venstre Fod bagud — sæt! Armslag — et! — to! Med Armstrækning Fødder byt om — et! — to! osv.
3. **Fletbr.st. Kropbøjn. bagud.** 135.
4. **Fletst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn.** 118.
5. **St. Armfør. fremad-opad-udad-nedad.** 196.

---

15. Timeseddel.

A. 1. **St. Fodflytn. til Siden med Hælhævn., Knæbøjn. Armstrækn. opad og Armfør. udad.**
Fodflytning til Siden med Hælhævning, Knæbøjning, Armstrækning opad og Armføring udad — et! — to! — tre! — fire! — fem! — seks! (højre) — et! — to! — tre! — fire! — fem! — seks! Paa et! gøres Fodflytning til Siden og Armbøjning; paa to! Hælhævning og Armstrækning opad; paa tre! Knæbøjning og Armføring udad; paa fire! Knæstrækning og Armføring opad; paa fem! Hælsænkning og Armbøjning og paa seks! Fodflytning tilbage og Armstrækning nedad.
2. **St. Hvd. drejn. med Hvd. bøjn. bagud.** 159.
Hoved halvt til venstre — drej! Bagud — bøj! Opad — før! Halvt til højre — drej! osv.
3. **Bøjst. Armstr. opad-udad-fremad-nedad** 2 Gange i hver Retning efter hinanden. 158.
Arme — bøj! Armstrækning opad, udad, fremad, nedad, 2 Gange i hver Retning — begynd! Holdt!

4. **Rygligg. Benløftn. 140.**
Paa Ryggen — ned! Halv Benløftning — et! — to! Fra Stilling — op!

5. **Vingudfaldst. Kropvridn. til den stillest. Fods Side. 126.**
Hofter — fat! Til Udfald venstre Fod skraat fremad — sæt! Til højre — vrid! Fremad — vrid! Fødder byt — om! Til venstre — vrid! osv.

B. 1. **Br. st. Spændbøjn. med Haandgang** (sen. **med Hælhævn.** el. **med Armbøjn.**). 3 Fods Afst. 198.
Ryggen imod, til Ribber — løb! Et langt Skridt fremad — gaa! Fødder til Side, Arme opad — stræk! Bagud — bøj! Fat! Haandgang nedad med Tælling til 4 (el. 6) — et! — to! — tre! — fire! (— fem! — seks!) Hænderne flyttes en Ribbe forbi hinanden paa hvert Talord; paa fire! (el. seks!) skal Hænderne fatte samme Ribbe (Hælhævning — et! — to! el. Armbøjning — et! — to!) Haandgang opad — et! — to! — tre! — fire! (— fem! — seks!) Opad — stræk! Fremad — fæld! osv. Man skal ved en Spændbøjning som denne vogte sig for at kommandere de mange Tempo langsomt, da man ellers holder Eleverne for længe i en anstrengende Stilling.

2. **Bøjmodhæng. forl. Opsv. m. Benstikn. og Rygsvejn. t. Sidesidn. 144.**

3. **Ræksparkst. dyb Knæbøjn. 192.**
(Til Knæbøjning i et Ben) Højre Ben og Arm fremad — før! Venstre Knæ dybt — bøj! Knæ — stræk! Med Armsænkning Fødder byt om — et! — to! Højre Knæ dybt — bøj! osv. Til sidst: Alle — ret!

4. **Haandfæstet Sidefældn. med Benfør. udad. 128, 7.** (sen.: **Haandfæstet Udligning 129 og 125**).
Højre Side imod, til Ribber — løb! Arme opad — stræk! Med Benføring udad og Ribbefatning, til højre — fæld! Benføring indad — et! — to! Opad — stræk! Om — kring! osv. Benføringen kan ske hastigt, saa at det underste Ben kan løftes og føres op til det øverste for derpaa straks at falde ned igen: Benføring indad og udad — et! — to! Et! udtales da langsomt, to! kort og skarpt. Udligning kan i Beg. øves saaledes, at Etterne tager Udligning fra øverste Ribbe; Toerne bærer deres underste Fod, medens de gør Benføring udad med den øverste.

5. **Flet** (sen. **Stræk**) **sidd. hel Kropfældn. bagud.** 137. Skamler (Bænke) — frem! (Med Omkringvending til venstre) I Siddestilling — ned! Fødderne støttes samtidig mod underste Ribbe, dersom der ikke er angivet, at de skal sættes højere op. Nakke — fat! (sen.: Arme opad — stræk!) (Til vandret Stilling) Bagud — fæld! Opad — stræk! (Med Omkringvending til venstre) Fra Stilling — op! osv.
6. **Ving** (sen. **bøj** el. **stræk**) **fremfaldst. vriststøttet Kropbøjn. bagud og Kropfældn. fremad og -bøjn. nedad.** 146.
Ryggen imod, til Ribber — løb! 1 halvt Skridt fremad — gaa! Venstre Fod paa 3. (4., 5.) Ribbe — støt! Hofter — fat! (sen.: Arme — bøj!) Til Fremfald højre Fod fremad — sæt! (Armene bringes i Strækstilling, enten ved at der gøres Armstrækning opad fra Bøjstilling efter Fremfaldet, eller ved at der gøres Armsving opad samtidig dermed: Med Armsving opad til Fremfald højre Fod fremad — sæt!) Bagud — bøj! Helt nedad — bøj! Helt opad — stræk! Med Fremflytning af bageste Fod (og med Armsving nedad) Fødder byt om — et! — to! — tre! — fire! Ombytningen kan ogsaa ske ved Tilbagehop paa den fremflyttede Fod: Højre Fod tilbage — sæt! (Med Armsving nedad, højre Fod tilbage — sæt!) Fødder byt om — et! — to! osv.
7. a) **Knæløftningsg.** 86. b) **Appelløb med Appel paa hvert 3. el. paa hvert 4. og 5. Skr.** c) **Dvælg.** 85.
a) Knæløftningsgang — gaa! Almindelig Gang — gaa! Hænderne bør helst være vingstillede. Se 9. Timeseddel B. 7. c. S. 30. b) Med Appel paa 3 (4 og 5) fremad, giv Agt — løb! Almindeligt — Løb! c) Dvælgang — gaa! Almindelig Gang — gaa!
8. **Bøjhæng. lodret Armgang.** 2 Tov. 209, 14.
9. a) **St. Hop paa Stedet med Armsving opad.** 166, f. b) **St. Overslag med Hovedstøtte** („Hovedspr.“) gentaget 2 à 3 Gange i hurtig Rækkefølge. 218. c) **Overslag med delt Aftryk.** („Kraftspr.“) 221, hurtig fulgt af **Rygspring,** 225, hurtig fulgt af **St. Overslag med Hovedstøtte** („Hovedspr.“). d) **Overslag med delt Aftryk** („Kraftspr.“), hurtig fulgt af **Overslag med samlet Aftryk** („Flyvespr.“) 222. e) **Ride-**

sidd. Helsaksning, 242. f) **Rygvendt Sidespring. Redskab paa tværs.** Hest m. P. 246 g) **Lavt Overslag,** lav Plint p. langs. h) **Højt Overslag paa bøjede Arme, Redskab paa langs,** Hest m. P.

C 1. **Vingst. Fodflytn. til Siden med Hælhævn. og Knæbøjn.** 122.
Hofter — fat! Fodflytning til Siden med Hælhævning og Knæbøjning — begynd! Holdt!

2. **Vingskraast. Kropvridn. til den fremsatte Fods Side med Kropbøjn. bagud og Kropfældn. fremad** derefter **fletst. Kropvridn. til den stillest. Fods Side med Sidebøjn. til samme Side.** 128, 8.
Venstre Fod skraat fremad, Hofter — fat! Halvt til venstre — vrid! Bagud — bøj! Fremad — fæld! Opad — stræk! Nakke — fat! Halvt til højre — vrid! Til højre — bøj! Opad — stræk! Fremad — vrid! Hofter — fat! Fødder byt — om! osv.

3. **Favnfremfaldst. Armslag og Fodombytn.** 146.
Med Armføring udad til Fremfald venstre Fod bagud — sæt! Med Fodombytning Armslag — et! — to! Alle — ret!

4. **St. Armfør. fremad-opad-udad-nedad.** 196.